

Praise for

If the Buddha Had Kids

Nếu Đức Phật Có Con

“Heartfelt and practical approaches to helping your child find his/her inner voice and personal path in life. More important, Kasl focuses her discussion on the most important aspect of successfully raising children—self knowledge. I believe that parents of every age can benefit from this book. I did.”

—Toni A. Rehbein

"Những cách tiếp cận thực tế và chân thành để giúp con bạn tìm thấy tiếng nói bên trong và con đường riêng của mình trong cuộc sống. Quan trọng hơn, Kasl tập trung thảo luận về khía cạnh quan trọng nhất của việc nuôi dạy con cái thành công—sự hiểu biết về bản thân. Tôi tin rằng các bậc cha mẹ ở mọi lứa tuổi đều có thể hưởng lợi từ cuốn sách này. Tôi đã làm."

—Toni A. Rehbein

“What a beautiful, rich, and wise book on parenting. Charlotte’s interpretations and applications of the Buddha’s teachings give deep relevance and power to parenting. I plan to read and reread it, hoping that it is not too late to reparent myself. Then I shall send copies to my grown children and all involved in formulating public policy.”

“Thật là một cuốn sách hay, phong phú và khôn ngoan về cách nuôi dạy con cái. Những diễn giải và ứng dụng của Charlotte về những lời dạy của Đức Phật mang lại sự liên quan sâu sắc và sức mạnh cho việc nuôi dạy con cái. Tôi định đọc đi đọc lại, mong rằng khi sửa mình chưa quá muộn. Sau đó, tôi sẽ gửi các bản sao cho những đứa con đã lớn của mình và tất cả những người tham gia xây dựng chính sách công.”

—Cynthia B. Aten, MD, cựu phó giáo sư lâm sàng về nhi khoa và điều dưỡng, Đại học Yale

—Cynthia B. Aten, MD, former associate clinical professor of pediatrics and of nursing, Yale University

“I have been working on a haiku book, called *Tattoos on the Buddha*, that has an introduction titled “What Happened to Those Kids the Buddha Gave Piggyback Rides?” Well, I think you found one—Charlotte Kasl. So cash in. Draw from her deep, beautiful, caring well—and love more, hoot louder from joy; help a heart dance—then another & another & another.”

“Tôi đang viết một cuốn sách haiku, có tên là Những hình xăm trên Đức Phật, trong đó có phần giới thiệu với tựa đề “Điều gì đã xảy ra với những đứa trẻ mà Đức Phật đã cõng trên lưng?” Chà, tôi nghĩ bạn đã tìm thấy một người - Charlotte Kasl. Vì vậy, hãy kiếm tiền. Rút ra từ sự sâu sắc, xinh đẹp, chu đáo của cô ấy — và yêu nhiều hơn, kêu to hơn vì niềm vui; giúp một trái tim nhảy múa—rồi trái tim khác và trái tim khác và trái tim khác.”

—Daniel Ladinsky, tác giả thơ bán chạy nhất của Penguin và dịch giả của Hafiz

—Daniel Ladinsky, bestselling Penguin author of poetry and translator of Hafiz

“Simple but profound. This is a book that encourages parents to care about all children, not just their own. It provides a model of parenting that could transform the world. I wish I could give a copy to every new parent on the planet.”

“Đơn giản mà sâu sắc. Đây là cuốn sách khuyến khích cha mẹ quan tâm đến tất cả trẻ em chứ không chỉ riêng mình. Nó cung cấp một mô hình nuôi dạy con cái có thể biến đổi thế giới. Tôi ước mình có thể tặng một bản sao cho mọi bậc cha mẹ mới trên hành tinh này.”

—Jean Kilbourne, nhà làm phim, nhà phê bình truyền thông, tác giả cuốn *So Sexy So Soon*

—Jean Kilbourne, filmmaker, media critic, author of *So Sexy So Soon*

"A kind, practical, and wise guide for parents helping their children become confident, loving, and productive members of the human community. Her philosophy of child-rearing is right-on—love and responsibility!"

"Một hướng dẫn tử tế, thiết thực và khôn ngoan dành cho các bậc cha mẹ giúp con cái họ trở thành những thành viên tự tin, yêu thương và hữu ích trong cộng đồng nhân loại. Triết lý nuôi dạy con cái của cô ấy là đúng đắn—tình yêu và trách nhiệm!"

—Dorothy Hinshaw Patent, tác giả của hơn 100 cuốn sách phi hư cấu dành cho trẻ em

—Dorothy Hinshaw Patent, author of more than 100 nonfiction books for children

“An insightful guide to peaceful parenting, covering everything from a

“Một hướng dẫn sâu sắc về cách nuôi dạy con cái yên bình, đề cập đến mọi thứ, từ

child’s relationship to food, technology, and money to helping a child feel understood. It is the one book every parent should read!”

—Linda S. Baechle, president, YWCA, North Central Indiana

"Dr. Kasl provides a wonderful blend of Buddhist wisdom, practical suggestions, psychological research, and her own rich perspective of being a mother. Parents will find this book very helpful in their efforts in promoting healthy brain development."

—John Arden, PhD, author of *Rewire Your Brain*

"I wish I had read this before I had my kids, because Kasl’s wisdom would have saved many a situation. The many examples from her own motherhood and examples from her interviews would have greatly simplified my parenting. From the heart of a mother to the hearts of all concerned about peace."

—Starshine, mother of four, middle school teacher for twenty-five years, Quaker, astronomer

"Books on child-rearing abound, but this one is different.... A unique, practical, and philosophical guide that parents will find inspiring, useful, and full of opportunities for opening new paths of relationship with their children. This is parenting through a different lens—a hopeful and powerful lens that includes changing policy at all levels to create peace, for both the individual and our society."

—Augusta Souza Kappner, president emeritus, Bank Street College of Education

"Charlotte Kasl has given the world a great gift in this book. One sees the connection between how we raise all of our children and how we create a world of peace, justice, and true sustainability. She includes easy-to-follow advice on child-rearing, including a tender glimpse at her own life. But she also includes many opportunities for all of US to search our own souls and grow through exercises and inspiring stories of real people trying, failing, forgiving, and courageously growing in wisdom."

—Betsy Mulligan-Dague, executive director, Jeannette Rankin Peace Center

"Charlotte’s new book is a bright light reminding US that parenting, like all paths in life, is a spiritual journey. This is a must-read, even if you don’t have children and just need a guide on parenting yourself!"

mối quan hệ của trẻ với thức ăn, công nghệ và tiền bạc để giúp trẻ cảm thấy được thấu hiểu. Đây là cuốn sách mà mọi phụ huynh nên đọc!"

—Linda S. Baechle, chủ tịch, YWCA, Bắc Trung Indiana

"Tiến sĩ Kasl cung cấp một sự kết hợp tuyệt vời giữa trí tuệ Phật giáo, những gợi ý thực tế, nghiên cứu tâm lý và quan điểm làm mẹ phong phú của chính bà. Các bậc cha mẹ sẽ thấy cuốn sách này rất hữu ích trong nỗ lực thúc đẩy sự phát triển trí não khỏe mạnh của họ."

—John Arden, Tiến sĩ, tác giả cuốn *Rewire Your Brain*

"Tôi ước gì tôi đã đọc điều này trước khi tôi có con, bởi vì sự khôn ngoan của Kasl sẽ cứu được nhiều tình huống. Nhiều ví dụ từ quá trình làm mẹ của chính cô ấy và các ví dụ từ các cuộc phỏng vấn của cô ấy sẽ đơn giản hóa rất nhiều việc nuôi dạy con cái của tôi. Từ trái tim của một người mẹ đến trái tim của tất cả những người quan tâm đến hòa bình."

—Starshine, bà mẹ bốn con, giáo viên cấp hai trong 25 năm, Quaker, nhà thiên văn học

"Có rất nhiều sách về nuôi dạy trẻ, nhưng cuốn sách này thì khác.... Một hướng dẫn độc đáo, thực tế và triết học mà các bậc cha mẹ sẽ thấy đầy cảm hứng, hữu ích và đầy cơ hội để mở ra những con đường mới trong mối quan hệ với con cái của họ. Đây là cách nuôi dạy con cái qua một lăng kính khác—một lăng kính đầy hy vọng và mạnh mẽ bao gồm việc thay đổi chính sách ở tất cả các cấp để tạo ra hòa bình, cho cả cá nhân và xã hội của chúng ta."

—Augusta Souza Kappner, chủ tịch danh dự, Bank Street College of Education

"Charlotte Kasl đã mang đến cho thế giới một món quà tuyệt vời trong cuốn sách này. Người ta thấy được mối liên hệ giữa cách chúng ta nuôi dạy con cái và cách chúng ta tạo ra một thế giới hòa bình, công bằng và bền vững thực sự. Cô ấy đưa ra những lời khuyên dễ làm theo về nuôi dạy con cái, bao gồm cả cái nhìn dịu dàng về cuộc sống của chính cô ấy. Nhưng cô ấy cũng bao gồm nhiều cơ hội để tất cả Hoa Kỳ tìm kiếm tâm hồn của chính mình và trưởng thành thông qua các bài tập và câu chuyện truyền cảm hứng về những con người thực sự đang cố gắng, thất bại, tha thứ và can đảm trưởng thành trong trí tuệ."

—Betsy Mulligan-Dague, giám đốc điều hành, Trung tâm Hòa bình Jeannette Rankin

"Cuốn sách mới của Charlotte là một tia sáng nhắc nhở Hoa Kỳ rằng việc nuôi dạy con cái, giống như mọi con đường trong cuộc sống, là một hành trình tâm linh. Đây là cuốn sách phải đọc, ngay cả khi bạn chưa có con và chỉ cần một cuốn sách hướng dẫn về cách nuôi dạy con cái!"

—Angela Shelton, author, performer

—Angela Shelton, tác giả, nghệ sĩ biểu diễn

"This is NOT at all the average parenting book.... The result of embracing this wisdom is a growing bond of trust and caring between parent and child, plus the child's awareness of how love overrides a desire for more than we need, and even how the food habits they learn can either nourish or do damage to their brains. Such philosophy pervades this excellent book and makes US wish we could have been that wise much sooner!"

—Joan Mathews-Larson, PhD, author of *Seven Weeks to Sobriety, Overcoming Depression Naturally*, founder of Health Recovery Associates

Treatment Program

"This book serves as a meditation and journaling guide, a manual for opening up dialogue among kids and adults, a source book on the best and latest research on adult/child dynamics, and a review of the theories and frameworks that undergird effective peacemaking. It's a book you will mark up and use over and over again."

—Carol Kuhre, founding director, Rural Action, Ohio

"Inspired, inventive, and heartwarming. I've thought for years that there is one clear way to fix the world: by doing a better job at raising our children. *If the Buddha Had Kids* rings true on every page, not just for making a household peaceful, lively, and fair but for making the whole world that way. Setting out on the adventure of parenting, you couldn't take a better volume along than Charlotte Kasl's *If the Buddha Had Kids*."

create a world of peace, justice, and true sustainability. She includes easy-to-follow advice on child-rearing, including a tender glimpse at her own life. But she also includes many opportunities for all of US to search our own souls and grow through exercises and inspiring stories of real people trying, failing, forgiving, and courageously growing in wisdom."

—Betsy Mulligan-Dague, executive director, Jeannette Rankin Peace Center

"Charlotte's new book is a bright light reminding US that parenting, like all paths in life, is a spiritual journey. This is a must-read, even if you don't have children and just need a guide on parenting yourself!"

—Angela Shelton, author, performer

"Đây hoàn toàn KHÔNG phải là cuốn sách nuôi dạy con bình thường.... Kết quả của việc nắm bắt sự khôn ngoan này là mối quan hệ tin cậy và quan tâm ngày càng tăng giữa cha mẹ và con cái, cộng với nhận thức của trẻ về việc tình yêu thương sẽ lấn át mong muốn có nhiều hơn những gì chúng ta cần, và ngay cả cách thói quen ăn uống mà họ học được có thể nuôi dưỡng hoặc gây hại cho não của họ. Triết lý như vậy tràn ngập cuốn sách xuất sắc này và khiến Hoa Kỳ ước rằng chúng ta có thể khôn ngoan như vậy sớm hơn nhiều!"

—Joan Mathews-Larson, Tiến sĩ, tác giả của Bảy tuần để tỉnh táo, Vượt qua trầm cảm một cách tự nhiên, người sáng lập Health Recovery Associates

Chương trình điều trị

"Cuốn sách này phục vụ như một hướng dẫn thiền định và viết nhật ký, một cẩm nang để mở ra cuộc đối thoại giữa trẻ em và người lớn, một cuốn sách nguồn về nghiên cứu mới nhất và tốt nhất về động lực của người lớn/trẻ em, và đánh giá các lý thuyết và khuôn khổ làm nền tảng cho việc xây dựng hòa bình hiệu quả. Đó là một cuốn sách bạn sẽ đánh dấu và sử dụng nhiều lần."

—Carol Kuhre, giám đốc sáng lập, Tổ chức Hành động Nông thôn, Ohio

"Cảm hứng, sáng tạo và ấm áp. Trong nhiều năm, tôi đã nghĩ rằng có một cách rõ ràng để sửa chữa thế giới: bằng cách nuôi dạy con cái tốt hơn. Nếu Đức Phật có những đứa con vang lên sự thật trên mỗi trang, không chỉ để làm cho một gia đình yên bình, sống động và công bằng mà còn làm cho cả thế giới trở nên như vậy. Bắt đầu cuộc phiêu lưu của việc nuôi dạy con cái, bạn không thể chọn cuốn sách nào hay hơn *If the Buddha Had Kids* của Charlotte Kasl."

tạo ra một thế giới hòa bình, công bằng và bền vững thực sự. Cô ấy đưa ra những lời khuyên dễ làm theo về cách nuôi dạy con cái, bao gồm cả cái nhìn dịu dàng về cuộc sống của chính cô ấy. Nhưng cô ấy cũng mang đến nhiều cơ hội cho tất cả Hoa Kỳ tìm kiếm tâm hồn của chính mình và trưởng thành thông qua các bài tập và những câu chuyện truyền cảm hứng về những con người thực sự đang cố gắng, thất bại, tha thứ và can đảm trưởng thành trong trí tuệ."

—Betsy Mulligan-Dague, giám đốc điều hành, Trung tâm Hòa bình Jeannette Rankin

"Cuốn sách mới của Charlotte là một tia sáng nhắc nhở Hoa Kỳ rằng việc nuôi dạy con cái, giống như tất cả các con đường trong cuộc sống, là một hành trình tâm linh. Đây là cuốn sách phải đọc, ngay cả khi bạn không có con và chỉ cần một hướng dẫn về cách nuôi dạy bản thân!"

—Angela Shelton, tác giả, nghệ sĩ biểu diễn

"This is NOT at all the average parenting book.... The result of embracing this wisdom is a growing bond of trust and caring between parent and child, plus the child's awareness of how love overrides a desire for more than we need, and even how the food habits they learn can either nourish or do damage to their brains. Such philosophy pervades this excellent book and makes US wish we could have been that wise much sooner!"

—Joan Mathews-Larson, PhD, author of *Seven Weeks to Sobriety; Overcoming Depression Naturally*, founder of Health Recovery Associates

Treatment Program

"This book serves as a meditation and journaling guide, a manual for opening up dialogue among kids and adults, a source book on the best and latest research on adult/child dynamics, and a review of the theories and frameworks that undergird effective peacemaking. It's a book you will mark up and use over and over again."

—Carol Kuhre, founding director, Rural Action, Ohio

"Inspired, inventive, and heartwarming. I've thought for years that there is one clear way to fix the world: by doing a better job at raising our children. *If the Buddha Had Kids* rings true on every page, not just for making a household peaceful, lively, and fair but for making the whole world that way. Setting out on the adventure of parenting, you couldn't take a better volume along than Charlotte Kasl's *If the Buddha Had Kids*."

—John Thorndike, author, *The Last of His Mind: A Year in The Shadow of Alzheimer's*

"In this fine book, Charlotte Kasl traces the crucial roles of clear values and healthy family relationships in nurturing strong, empathic, and competent children. I recommend it to all parents who hold hope that their children will be part of a more peaceful world."

—Jean D. Harlan, PhD, retired clinical psychologist

"The world needs this book! Parents will benefit from Charlotte's well-informed and down-to-earth guidance in raising children who are safe, secure, peaceful, loving, and bonded to the well-being of others as well as to their own."

—Peggy McIntosh, associate director, Wellesley Centers for Women

"Đây hoàn toàn KHÔNG phải là cuốn sách nuôi dạy con cái bình thường.... Kết quả của việc nắm bắt sự khôn ngoan này là mối quan hệ tin cậy và quan tâm ngày càng tăng giữa cha mẹ và con cái, cộng với nhận thức của trẻ về cách tình yêu vượt qua mong muốn có nhiều hơn những gì chúng ta cần, và ngay cả những thói quen ăn uống mà họ học được có thể nuôi dưỡng hoặc gây hại cho não của họ như thế nào.Triết lý như vậy tràn ngập cuốn sách xuất sắc này và khiến Hoa Kỳ ước mình có thể khôn ngoan như vậy sớm hơn nhiều!"

—Joan Mathews-Larson, Tiến sĩ, tác giả của Bảy tuần để tỉnh táo; Vượt qua trầm cảm một cách tự nhiên, người sáng lập Health Recovery Associates

Chương trình điều trị

"Cuốn sách này phục vụ như một hướng dẫn thiền định và viết nhật ký, một cẩm nang để mở ra cuộc đối thoại giữa trẻ em và người lớn, một cuốn sách nguồn về nghiên cứu mới nhất và tốt nhất về động lực của người lớn/trẻ em, và đánh giá các lý thuyết và khuôn khổ làm nền tảng cho việc xây dựng hòa bình hiệu quả. Đó là một cuốn sách bạn sẽ đánh dấu và sử dụng nhiều lần."

—Carol Kuhre, giám đốc sáng lập, Tổ chức Hành động Nông thôn, Ohio

"Được truyền cảm hứng, sáng tạo và cảm động. Tôi đã nghĩ trong nhiều năm rằng có một cách rõ ràng để sửa chữa thế giới: bằng cách làm tốt hơn công việc nuôi dạy con cái của chúng ta. một gia đình yên bình, sống động và công bằng nhưng để tạo ra cả thế giới theo cách đó. Bắt đầu cuộc phiêu lưu của việc nuôi dạy con cái, bạn không thể mang theo một tập nào hay hơn If the Buddha Had Kids của Charlotte Kasl."

—John Thorndike, tác giả, The Last of His Mind: A Year in the Shadow of Alzheimer's

"Trong cuốn sách hay này, Charlotte Kasl vạch ra vai trò quan trọng của các giá trị rõ ràng và mối quan hệ gia đình lành mạnh trong việc nuôi dưỡng những đứa trẻ mạnh mẽ, đồng cảm và có năng lực. Tôi giới thiệu cuốn sách này cho tất cả các bậc cha mẹ đang nuôi hy vọng rằng con cái họ sẽ là một phần của thế giới hòa bình hơn."

—Jean D. Harlan, Tiến sĩ, nhà tâm lý học lâm sàng đã nghỉ hưu

"Thế giới cần cuốn sách này! Các bậc cha mẹ sẽ được hưởng lợi từ sự hướng dẫn đầy đủ thông tin và thực tế của Charlotte trong việc nuôi dạy những đứa trẻ an toàn, yên ổn, yêu thương và gắn bó với hạnh phúc của người khác cũng như của chính họ ."

—Peggy McIntosh, phó giám đốc, Trung tâm Phụ nữ Wellesley

“What an insightful experience to read this book! Rich with imagery and brimming with ideas, every chapter provides guidance on raising children in the twenty-first century with love and peace.”

—Rhea A. Ashmore, EdD

"Charlotte takes parents beyond good intentions by giving them the skillful means to bring out the best in themselves and, in turn, help their children express the best in themselves.... For everyone who wants to feel more compassion."

—Georgia Milan, MD, medical director, Women’s Care Center, St. Patrick Hospital

PENGUIN BOOKS

If the Buddha Had Kids

Charlotte Sophia Kasl, Ph.D., a practicing psychotherapist and workshop leader for more than thirty years and a best-selling author, has had longtime connections to feminism, Buddhism, Quaker practice, and Reiki healing. She is an internationally recognized expert on trauma and addiction and created a sixteen-step empowerment model as an alternative to Alcoholics Anonymous, which is being used extensively in the United States and Canada. She has written numerous books and articles on relationships, joy, sexuality, healing, and addiction, weaving together many aspects of spirituality and psychology to bring a holistic empowering approach to all her work. She has led parenting groups and is a founding member of Attach—The Association for Treatment and Training in the Attachment of Children. Her books include *If the Buddha Dated; If the Buddha Married; If the Buddha Got Stuck; Many Roads, One Journey; Women, Sex, and Addiction; A Home for the Heart; and Yes, You Can! Healing from Trauma and Addiction with Love, Strength, and Power*. Formerly of Minneapolis, Minnesota, Kasl now lives in an octagonal house near Missoula, Montana, where she writes, hikes, plays the piano, and has her psychotherapy practice.

ALSO BY CHARLOTTE KASL

Women, Sex, and Addiction:

A Search for Love and Power

Many Roads, One Journey:

Moving Beyond the Twelve Steps

Finding Joy:

“Thật là một trải nghiệm sâu sắc khi đọc cuốn sách này! Giàu hình ảnh và tràn ngập ý tưởng, mỗi chương đều cung cấp hướng dẫn về cách nuôi dạy trẻ em trong thế kỷ 21 bằng tình yêu và hòa bình.”

—Rhea A. Ashmore, EdD

“Charlotte đưa các bậc cha mẹ vượt ra ngoài mục đích tốt bằng cách cho họ những phương tiện khéo léo để phát huy những điều tốt nhất ở bản thân và ngược lại, giúp con cái họ thể hiện những điều tốt nhất ở bản thân.... Dành cho tất cả những ai muốn cảm nhận được nhiều lòng trắc ẩn hơn.”

—Georgia Milan, MD, giám đốc y tế, Trung tâm Chăm sóc Phụ nữ, Bệnh viện St. Patrick

SÁCH CHIM CỤT CỤT

Nếu Đức Phật Có Con

Charlotte Sophia Kasl, Ph.D., một nhà trị liệu tâm lý và lãnh đạo hội thảo đã hành nghề hơn ba mươi năm và là tác giả có sách bán chạy nhất, đã có mối liên hệ lâu năm với chủ nghĩa nữ quyền, Phật giáo, thực hành Quaker và chữa bệnh bằng Reiki. Cô ấy là một chuyên gia được quốc tế công nhận về chấn thương và nghiện ngập và đã tạo ra mô hình trao quyền mười sáu bước như một giải pháp thay thế cho Alcoholics Anonymous, mô hình này đang được sử dụng rộng rãi ở Hoa Kỳ và Canada. Cô ấy đã viết rất nhiều sách và bài báo về các mối quan hệ, niềm vui, tình dục, chữa bệnh và nghiện ngập, kết hợp nhiều khía cạnh tâm linh và tâm lý để mang lại cách tiếp cận trao quyền toàn diện cho tất cả công việc của cô ấy. Cô ấy đã lãnh đạo các nhóm nuôi dạy con cái và là thành viên sáng lập của Attach—Hiệp hội điều trị và đào tạo trong việc gắn bó với trẻ em. Những cuốn sách của cô ấy bao gồm *If the Buddha Dated; Nếu Đức Phật kết hôn; Nếu Đức Phật Bị Kẹt; Nhiều Con Đường, Một Hành Trình; Phụ nữ, Tình dục và Nghiện ngập; Ngôi nhà cho trái tim; và Vâng, bạn có thể! Chữa lành chấn thương và nghiện ngập bằng tình yêu, sức mạnh và quyền lực*. Trước đây ở Minneapolis, Minnesota, Kasl hiện đang sống trong một ngôi nhà hình bát giác gần Missoula, Montana, nơi cô viết lách, đi bộ đường dài, chơi piano và thực hành liệu pháp tâm lý.

CŨNG CỦA CHARLOTTE KASL

Phụ nữ, Tình dục và Nghiện ngập:

Tìm kiếm tình yêu và quyền lực

Nhiều con đường, một hành trình:

Vượt ra ngoài mười hai bước

Tìm niềm vui:

101 Ways to Free Your Spirit and Dance with Life

Yes, You Can!:

Healing from Trauma and Addiction with Love, strength, and Power

A Home for the Heart:

Creating Intimacy and Community with Loved Ones, Neighbors, and Friends

If the Buddha Dated:

A Handbook for Finding Love on a Spiritual Path

If the Buddha Married:

Creating Enduring Relationships on a Spiritual Path

If the Buddha Got stuck:

A Handbook for change on a Spiritual Path

If the Buddha Had Kids

Raising children to Create

a More Peaceful World

CHARLOTTE SOPHIA KASL, PH.D.

PENGUIN BOOKS

PENGUIN BOOKS

Published by the Penguin Group

Penguin Group (USA) Inc.,

375 Hudson Street, New York, New York 10014, U.S.A.

Penguin Group (Canada), 90 Eglinton Avenue East, Suite 700, Toronto, Ontario, Canada M4P 2Y3 (a division of Pearson Penguin Canada Inc.) • Penguin Books Ltd, 80 Strand, London WC2R 0RL, England • Penguin Ireland, 25 St Stephen's Green, Dublin 2, Ireland (a division of Penguin Books Ltd) • Penguin Group (Australia), 250 Camberwell Road, Camberwell, Victoria 3124, Australia (a division of Pearson Australia Group Pty Ltd) • Penguin Books India Pvt Ltd, 11 Community Centre, Panchsheel Park, New Delhi - 110 017, India • Penguin Group (NZ), 67 Apollo Drive, Rosedale, Auckland 0632, New Zealand (a division of Pearson New Zealand Ltd) • Penguin Books (South Africa) (Pty) Ltd, 24 Sturdee Avenue, Rosebank, Johannesburg 2196, South Africa

101 cách giải phóng tinh thần và khiêu vũ với cuộc sống

Vâng, bạn có thể!:

Chữa lành chấn thương và nghiện ngập bằng tình yêu, sức mạnh và quyền lực

Ngôi nhà cho trái tim:

Tạo sự thân mật và cộng đồng với những người thân yêu, hàng xóm và bạn bè

Nếu Đức Phật hẹn hò:

Cẩm nang tìm kiếm tình yêu trên con đường tâm linh

Nếu Đức Phật kết hôn:

Tạo dựng các mối quan hệ bền vững trên con đường tâm linh

Nếu Đức Phật bị mắc kẹt:

Cẩm nang để thay đổi trên con đường tâm linh

Nếu Đức Phật Có Con

Nuôi con để tạo

một thế giới hòa bình hơn

CHARLOTTE SOPHIA KASL, PH.D.

SÁCH CHIM CỤC CỤT

SÁCH CHIM CỤC CỤT

Xuất bản bởi nhóm Penguin

Tập đoàn Penguin (Mỹ) Inc.,

375 Phố Hudson, New York, New York 10014, Hoa Kỳ

Penguin Group (Canada), 90 Eglinton Avenue East, Suite 700, Toronto, Ontario, Canada M4P 2Y3 (một bộ phận của Pearson Penguin Canada Inc.) • Penguin Books Ltd, 80 Strand, London WC2R 0RL, Anh • Penguin Ireland, 25 St Stephen's Green, Dublin 2, Ireland (một bộ phận của Penguin Books Ltd) • Penguin Group (Australia), 250 Camberwell Road, Camberwell, Victoria 3124, Australia (một bộ phận của Pearson Australia Group Pty Ltd) • Penguin Books India Pvt Ltd, 11 Trung tâm cộng đồng, Panchsheel Park, New Delhi - 110 017, Ấn Độ • Penguin Group (NZ), 67 Apollo Drive, Rosedale, Auckland 0632, New Zealand (một bộ phận của Pearson New Zealand Ltd) • Penguin Books (Nam Phi) (Pty) Ltd, 24 Sturdee Avenue, Rosebank, Johannesburg 2196, Nam Phi

Penguin Books Ltd, Registered offices: 80 strand, London WC2R ORL,
England

First published in Penguin Books 2012

13579 10 8642

Copyright © Charlotte Kasl, Ph.D., 2012

All rights reserved

If the Buddha® is a registered trademark of charlotte Kasl.

Page 294 constitutes an extension of this copyright page.

While the author has made every effort to provide accurate telephone numbers and Internet addresses at the time of publication, neither the publisher nor the author assumes any responsibility for errors or for changes that occur after publication. Further, publisher does not have any control over and does not assume any responsibility for author or third-party Web sites or their content.

ISBN: 978-1-101-15209-6

Printed in the United States of America

Set in Albertina MT • Designed by Elke sigal

Except in the United States of America, this book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

The scanning, uploading, and distribution of this book via the Internet or via any other means without the permission of the publisher is illegal and punishable by law. Please purchase only authorized electronic editions, and do not participate in or encourage electronic piracy of copyrighted materials. Your support of the author's rights is appreciated.

PEARSON
ALWAYS LEARNING

In memory of Ginelle

To Dylan, Kelsey and Maria

To parents everywhere:

I wish you

Penguin Books Ltd, Văn phòng đăng ký: 80 Strand, London WC2R ORL, Anh

Xuất bản lần đầu trên Penguin Books 2012

13579 10 8642

Bản quyền © Charlotte Kasl, Ph.D., 2012

Đã đăng ký Bản quyền

Nếu Đức Phật® là nhãn hiệu đã đăng ký của charlotte Kasl.

Trang 294 cấu thành phần mở rộng của trang bản quyền này.

Mặc dù tác giả đã cố gắng hết sức để cung cấp số điện thoại và địa chỉ Internet chính xác tại thời điểm xuất bản, nhưng cả nhà xuất bản và tác giả đều không chịu trách nhiệm về các lỗi hoặc thay đổi xảy ra sau khi xuất bản. Hơn nữa, nhà xuất bản không có bất kỳ quyền kiểm soát nào và không chịu bất kỳ trách nhiệm nào đối với các trang Web của tác giả hoặc bên thứ ba hoặc nội dung của chúng.

ISBN: 978-1-101-15209-6

In tại Hoa Kỳ

Lấy bối cảnh ở Albertina MT • Được thiết kế bởi Elke sigal

Ngoại trừ ở Hợp chủng quốc Hoa Kỳ, cuốn sách này được bán với điều kiện là nó sẽ không được cho mượn, bán lại, cho thuê hoặc lưu hành dưới bất kỳ hình thức nào mà không có sự đồng ý trước của nhà xuất bản dưới bất kỳ hình thức ràng buộc hoặc bảo hiểm khác với những gì nó được xuất bản và không có điều kiện tương tự bao gồm cả điều kiện này được áp dụng cho người mua tiếp theo.

Việc quét, tải lên và phân phối cuốn sách này qua Internet hoặc qua bất kỳ phương tiện nào khác mà không có sự cho phép của nhà xuất bản là bất hợp pháp và bị pháp luật trừng phạt. Vui lòng chỉ mua các phiên bản điện tử được ủy quyền và không tham gia hoặc khuyến khích vi phạm bản quyền điện tử các tài liệu có bản quyền. Sự ủng hộ của bạn đối với các quyền của tác giả được đánh giá cao.

LUÔN LUÔN HỌC HỎI

Để tưởng nhớ Ginelle

Gửi Dylan, Kelsey và Maria

Gửi các bậc cha mẹ khắp nơi:

Tôi ước bạn

Peace, patience, wonder and humor

For bringing up children to keep their joy, natural acceptance of diversity, and capacity for wonder. May we instill in their hearts the desire to see all people as their

brothers and sisters, to develop a consciousness of being part of one earth and one people, and to promote justice, goodwill, and understanding

Your children are not your children.

They are the sons and daughters of Life's longing for itself.

They come through you but not from you,

And though they are with you yet they belong not to you.

You may give them your love but not your thoughts,

For they have their own thoughts.

You may house their bodies but not their souls,

For their souls dwell in the house of tomorrow, which you cannot visit, not even in your dreams.

You may strive to be like them, but seek not to make them like you.

For life goes not backward nor tarries with yesterday....

—KHALIL GIBRAN, on children, from *The Prophet*

Contents

Prologue; Good-bye. Ginelle

[Introduction: Parenting for a Peaceful World](#)

[L^TheHeartofBuddhismfOLParents](#)

[2, I Didn't Know What IIV 05 Getting Into; Parenting as a Spiritualjourney](#)

[3, The Twinkling in Your Eye: Before the Seed Is Planted](#)

[4, The Milk and Honey of a Secure Bond; Healthy Attachments](#)

[5, Attachment, Community, and Social Policy; Rxfor the Culture](#)

[6, The Committed Parent; Beloved Child. 1 Am Here for You](#)

[7, Ego and Essence: How to Recognize the Difference](#)

Hòa bình, kiên nhẫn, kỳ diệu và hài hước

Để nuôi dạy trẻ em giữ được niềm vui, sự chấp nhận tự nhiên đối với sự đa dạng và khả năng ngạc nhiên. Chúng ta có thể thấm nhuần trong trái tim họ mong muốn coi tất cả mọi người là của họ

anh chị em, để phát triển ý thức trở thành một phần của một trái đất và một dân tộc, và để thúc đẩy công lý, thiện chí và sự hiểu biết

Con của bạn không phải là con của bạn.

Họ là những đứa con trai và con gái của cuộc sống khao khát chính nó.

Họ đi qua bạn nhưng không phải từ bạn,

Và mặc dù họ ở bên bạn nhưng họ không thuộc về bạn.

Bạn có thể cho họ tình yêu của bạn nhưng không phải suy nghĩ của bạn,

Vì họ có suy nghĩ của riêng mình.

Bạn có thể chứa cơ thể của họ nhưng không phải linh hồn của họ,

Vì linh hồn của họ trú ngụ trong ngôi nhà của ngày mai, nơi mà bạn không thể đến thăm, ngay cả trong giấc mơ của bạn.

Bạn có thể phấn đấu để được giống họ, nhưng đừng cố gắng khiến họ thích bạn.

Vì cuộc sống không lùi bước cũng không chần chừ với ngày hôm qua....

—KHALIL GIBRAN, về trẻ em, từ *The Prophet*

nội dung

Lời mở đầu; Tạm biệt. Ginelle

Giới thiệu: Nuôi dạy con vì một thế giới hòa bình

[L^The HeartofPhật giáofOLCha mẹ](#)

[2, Tôi Không Biết Cái Gì IIV 05 Bắt Vào; Nuôi dạy con cái như một hành trình tâm linh](#)

[3, Chớp mắt: Trước khi gieo hạt](#)

[4, Sữa và mật của một trái phiếu an toàn; Tập tin đính kèm lành mạnh](#)

[5, Chính sách gắn bó, cộng đồng và xã hội; Rx cho Văn hóa](#)

[6, Phụ Huynh Cam Kết; Đứa Con Yêu Dấu. 1 Am Here for You](#)

[7, Bản ngã và Bản chất: Cách nhận biết sự khác biệt](#)

<p><i>S_.Why_DidIDũThat?HelpChi_IdrenConnstFeelirĩgs_andExperience_9_Wow!_I_Climbed_the_Mountain:_Having_Fun_Together_Inspires_Learning_and_Adventure_IO-Deep^ListeningandLoyingSpeech</i></p> <p><i>11 ■ You Soothe Me, I Soothe Me; Helping Children Manage Their Feelings and Impulses</i></p> <p><i>12, Upset Prevention for You and Your Child</i></p> <p><i>13, The Amazing Sounds of Silence: Helping Children Live out of Their "Knowing Place"</i></p> <p><i>14, If the Buddha Taught School</i></p> <p><i>15, Sexuality as a Part of Life</i></p> <p><i>16, Tune In, Tune Out: Living in a Media World</i></p> <p><i>L7..Th£_Circls.pfMsgy,_En£rgy^ndlime</i></p> <p><i>18, The Circle of Food, Health, and Pleasure: Loving Foods That Love You Back</i></p> <p><i>19, "My Parents Rock"; What Successful Parents Seem to Know</i></p> <p><i>20, "Us Thinking": How to Bring Up a Generation of Peacemakers</i></p> <p><i>21, Pass It On; Family Stories of Teaching Peace</i></p> <p><i>Afterword</i></p> <p><i>Acknowledgments</i></p> <p><i>Recommended Keading</i></p> <p><i>Resources</i></p> <p><i>Prologue</i></p> <p><i>Good-bye, Ginelle</i></p>	<p>S_.Why_DidIDũThat?HelpChi_IdrenConnstFeelirĩgs_andExperience 9, Chà! I Climbed the Mountain: Vui chơi cùng nhau Truyền cảm hứng học tập và phiêu lưu IO-Deep^ListeningandLoyingSpeech</p> <p>11 ■ Bạn xoa dịu tôi, tôi xoa dịu tôi; Giúp trẻ kiểm soát cảm xúc và sự bốc đồng</p> <p>12, Ngăn ngừa khó chịu cho bạn và con bạn</p> <p>13, Những âm thanh tuyệt vời của sự im lặng: Giúp trẻ em sống ngoài "Nơi biết" của chúng</p> <p>14, Nếu Phật Dạy Trường</p> <p>15, Tình dục như một phần của cuộc sống</p> <p>16, Tune In, Tune Out: Sống trong thế giới truyền thông</p> <p>L7..Th£_Circls.pfMsgy,_En£rgy^ndlime</p> <p>18, Vòng tròn của thực phẩm, sức khỏe và niềm vui: Những món ăn yêu thương sẽ yêu bạn trở lại</p> <p>19, "Cha mẹ tôi đá"; Những gì cha mẹ thành công dường như biết</p> <p>20, "Suy nghĩ của chúng ta": Làm thế nào để nuôi dưỡng một thế hệ những người kiến tạo hòa bình</p> <p>21, Vượt qua nó đi; Câu Chuyện Gia Đình Giảng Dạy Hòa Bình</p> <p>lời bạt</p> <p>Sự nhìn nhận</p> <p>Khuyến nghị Keading</p> <p>Tài nguyên</p> <p>lời mở đầu</p> <p>Tạm biệt, Ginelle</p>
<p>May-06</p> <p>Fleming, Ohio</p> <p>can feel the heat and humidity already bearing down on me at eight in the morning as I walk through the Appalachian hills. The walk down this familiar winding road has been my morning ritual for many years on visits to my daughter, Ginelle, her partner, Jed, and their six-year-old son, Billy. But this visit is sadly different from all the rest. Ginelle is in a nursing home in the final stages of pancreatic cancer, and her son is facing the loss of his mother.</p> <p>I want to be present for Billy—not lost in my own grief, yet not too</p>	<p>May-06</p> <p>Fleming, Ohio</p> <p>Tôi có thể cảm nhận được sức nóng và độ ẩm đã ập đến vào lúc tám giờ sáng khi tôi đi bộ qua những ngọn đồi Appalachian. Đi bộ xuống con đường ngoằn ngoèo quen thuộc này đã là nghi thức buổi sáng của tôi trong nhiều năm khi đến thăm con gái tôi, Ginelle, bạn đời của cô ấy, Jed, và đứa con trai sáu tuổi của họ, Billy. Nhưng chuyến thăm này thật đáng buồn là khác với tất cả những lần còn lại. Ginelle đang ở trong viện dưỡng lão trong giai đoạn cuối của căn bệnh ung thư tuyến tụy, còn con trai cô đang phải đối mặt với việc mất mẹ.</p> <p>Tôi muốn có mặt vì Billy—không chìm đắm trong nỗi đau của riêng mình, nhưng</p>

stoic either. I'm nearing the end of a thirty-three-year chapter of my life in which I parented a child who had been born to a traumatized fourteen-year-old, had suffered numerous sudden separations, and was attached to me by a thread so thin it barely held at times.

Ginelle walked into my life on the sixteenth of August 1973. She was just over three years old when her social worker, Mrs. G., picked her up from the foster home on two hours' notice and brought her to me. I was standing on the porch at the home of my social worker, Margaret Bridgewater, when Ginelle got out of the car looking well scrubbed in a pink dotted SWISS dress, her blond hair pulled back into a ponytail, tears shining in her huge blue eyes. A well worn snoopy dog was tucked under her arm. "Oh, Charlotte," Margaret exclaimed, "she's beautiful. She could be yours." I thought, *She's too beautiful to be mine.*

Mrs. G. walked with her into the living room where I was sitting on the floor with assorted toys, including an autoharp. She knelt down, put her arm around her, and said, "Ginelle, this is your new mommy." Ginelle looked at me sadly and asked, "Do you have a little girl?" I said, "I think you're going to be my little girl." Then, as if a switch flipped inside her, she started to play with the Russian nesting doll, the word for which—*matryoshka*—eventually morphed into *ma rooster*.

As I walk down this winding road in the Appalachian hills I realize it may be only two or three more days that I will be able to feel the grip of Ginelle's strong hand, or hear her voice, or watch her chatting and smoking with her sister on the front porch of the nursing home. Only two days earlier I had met Ginelle's biological mother. "Oh, Mom," Ginelle had said casually, "this is Darnelle." This significant moment was noted with a "hi" from Darnelle and my response, "I'm really glad to meet you." Over the next few days I loved talking with Darnelle, watching her gestures, and hearing her straightforward way of speaking, so much like Ginelle's.

I take Billy for a walk so the others can have time with Ginelle and he can get outside. He is a lovable, energetic, and affectionate boy. When we pass a cemetery, he wants to walk around the gravestones. He asks me what happens when people die and get buried—a scary subject for a six-year-old. He has not been told that Ginelle is near death, but, of course, at some level he knows it full well.

I am comforted by my daily walks in the early morning—uphill, downhill, past grazing fields, streams, and deep forests. I love the red barns, rolling hills, the Christmas tree farm, and the frame houses with

cũng không quá khắc kỷ. Tôi sắp kết thúc chương ba mươi ba năm của cuộc đời mình, trong đó tôi nuôi dạy một đứa trẻ được sinh ra bởi một đứa trẻ mười bốn tuổi bị tổn thương, đã phải chịu đựng nhiều cuộc chia ly đột ngột và được gắn kết với tôi bằng một sợi chỉ mỏng đến mức đôi khi nó hầu như không giữ được.

Ginelle bước vào cuộc đời tôi vào ngày 16 tháng 8 năm 1973. Cô ấy mới hơn ba tuổi khi nhân viên xã hội của cô ấy, bà G., đón cô ấy từ nhà nuôi dưỡng trước hai giờ và đưa cô ấy đến gặp tôi. Tôi đang đứng trên hiên nhà của nhân viên xã hội của tôi, Margaret Bridgewater, khi Ginelle bước ra khỏi xe, trông thật tươi tắn trong chiếc váy SWISS màu hồng chấm bi, mái tóc vàng của cô ấy được buộc thành đuôi ngựa, những giọt nước mắt long lanh trong đôi mắt xanh to tròn của cô ấy. . Một con chó hẻm hĩnh sồn cũ được kẹp dưới cánh tay của cô ấy. "Ôi, Charlotte," Margaret thốt lên, "cô ấy thật xinh đẹp. Cô ấy có thể là của anh." Tôi nghĩ, Cô ấy quá đẹp để là của tôi.

Bà G. đi cùng bà vào phòng khách, nơi tôi đang ngồi trên sàn với đủ loại đồ chơi, trong đó có một chiếc đàn ô tô. Bà quỳ xuống, choàng tay qua người cô và nói: "Ginelle, đây là mẹ mới của con." Ginelle buồn bã nhìn tôi và hỏi: "Anh có một bé gái phải không?" Tôi nói, "Tôi nghĩ bạn sẽ là cô gái nhỏ của tôi." Sau đó, như thể có một công tắc bật bên trong cô, cô bắt đầu chơi với con búp bê làm tổ của Nga, từ mà—matryoshka—cuối cùng biến thành ma con gà trống.

Khi tôi đi trên con đường quanh co trên những ngọn đồi Appalachian, tôi nhận ra rằng có thể chỉ hai hoặc ba ngày nữa tôi sẽ có thể cảm nhận được bàn tay mạnh mẽ của Ginelle, hoặc nghe thấy giọng nói của cô ấy, hoặc nhìn cô ấy trò chuyện và hút thuốc với em gái mình. trước cổng viện dưỡng lão. Chỉ hai ngày trước tôi đã gặp mẹ ruột của Ginelle. "Ôi, mẹ," Ginelle đã nói một cách tình cờ, "đây là Darnelle." Khoảnh khắc quan trọng này được ghi nhận bằng một lời "xin chào" từ Darnelle và câu trả lời của tôi, "Tôi rất vui được gặp bạn." Trong vài ngày sau đó, tôi thích nói chuyện với Darnelle, quan sát cử chỉ của cô ấy và nghe cách nói chuyện thẳng thắn của cô ấy, rất giống Ginelle.

Tôi đưa Billy đi dạo để những người khác có thời gian với Ginelle và anh ấy có thể ra ngoài. Anh ấy là một cậu bé đáng yêu, năng động và tình cảm. Khi chúng tôi đi ngang qua một nghĩa trang, anh ấy muốn đi dạo quanh các bia mộ. Anh ấy hỏi tôi điều gì sẽ xảy ra khi người ta chết và được chôn cất—một chủ đề đáng sợ đối với một đứa trẻ sáu tuổi. Anh ta không được thông báo rằng Ginelle sắp chết, nhưng, tất nhiên, ở một mức độ nào đó, anh ta biết rõ điều đó.

Tôi cảm thấy thoải mái khi đi bộ hàng ngày vào sáng sớm—lên dốc, xuống dốc, qua những cánh đồng chăn thả gia súc, dòng suối và rừng sâu. Tôi yêu những nhà kho màu đỏ, những ngọn đồi thoải thoải, trang trại cây thông Noel và những ngôi nhà

drooping or highly decorated porches. This heart of rural Appalachia is familiar to me from having lived nearby in Athens, Ohio, many years ago when I taught piano at Ohio University and Ginelle was a little girl.

I'm staying in the trailer with Ginelle's partner, Jed, and Billy. The boy has lately been watching TV and playing video games nonstop. I worry that these things are all that is holding him together. He falls out of bed in the morning and parks himself in the big easy chair in the middle of the living room facing the TV, and it begins. When he gets home from school, it's more of the same, though he does accept all invitations to play with me outside. He tells me that he was told not to let me see the video games that involve killing and blood. Violent videos and action movies have been steady fare since he was very young.

Billy had barely been accepted into kindergarten because of his lack of skills. (I didn't know this was possible.) Most of the toys I had sent to him—blocks, Legos, and games—ended up strewn around the house or swept into the trash. From early on, I had been concerned when I saw Ginelle leaving him alone with a bottle or feeding him without looking him in the eyes, but I understood it; she couldn't do for him what no one had done for her. As Billy grew older, I remained concerned about the lack of songs, reading, games, and exercise provided to him, and the fact that his diet largely consisted of french fries, cookies, Chicken McNuggets, and Mountain Dew.

On a recent trip, rd brought a card table and chairs and was happy when we all sat down together to play Rummikub. It soon became the family game table. Billy and I played checkers and concentration together every time I visited.

Jed is a warmhearted, hardworking father who loves family life. He is adamant that Billy will go to college so he won't end up making a low salary in an overheated factory like he and his dad have done. Ginelle has always said she's not worried about saving for college. "He'll probably get a full scholarship to Harvard," she'd say. I let her words pass with an inward sigh.

When I had asked her if she would like a book or a magazine on parenting, she had responded, "It would be okay," in her usual noncommittal way. Ginelle had mastered the art of the vague response, and I had long ago concluded that anything but "yes" meant "no."

But didn't they know, I often wondered, that college prep starts at birth, that patty-cake, songs, games, stories, rhymes, drawing, and

khung có mái hiên rủ xuống hoặc được trang trí lộng lẫy. Trái tim của vùng nông thôn Appalachia này đã quen thuộc với tôi khi sống gần đó ở Athens, Ohio, nhiều năm trước khi tôi dạy piano tại Đại học Ohio và Ginelle còn là một cô bé.

Tôi đang ở trong xe moóc với đối tác của Ginelle, Jed và Billy. Cậu bé gần đây đã xem TV và chơi trò chơi điện tử không ngừng nghỉ. Tôi lo lắng rằng những điều này là tất cả những gì đang giữ anh ta lại với nhau. Anh ấy ra khỏi giường vào buổi sáng và ngồi xuống chiếc ghế lớn êm ái ở giữa phòng khách đối diện với TV, và mọi chuyện bắt đầu. Khi anh ấy đi học về, điều đó cũng giống như vậy, mặc dù anh ấy chấp nhận mọi lời mời ra ngoài chơi với tôi. Anh ấy nói với tôi rằng anh ấy được dặn là không được cho tôi xem những trò chơi điện tử liên quan đến giết chóc và máu me. Các video bạo lực và phim hành động đã có giá vé ổn định kể từ khi anh ấy còn rất trẻ.

Billy hầu như không được nhận vào trường mẫu giáo vì thiếu kỹ năng. (Tôi không biết điều này là có thể.) Hầu hết đồ chơi tôi đã gửi cho anh ấy—khối xếp hình, Lego và trò chơi—cuối cùng đều bị vứt lung tung trong nhà hoặc bị cuốn vào thùng rác. Ngay từ sớm, tôi đã lo lắng khi thấy Ginelle để con một mình với bình sữa hoặc cho con ăn mà không nhìn vào mắt con, nhưng tôi hiểu điều đó; cô không thể làm cho anh những gì chưa ai làm cho cô. Khi Billy lớn hơn, tôi vẫn lo lắng về việc thiếu các bài hát, sách đọc, trò chơi và bài tập dành cho cậu ấy, và thực tế là chế độ ăn uống của cậu ấy chủ yếu bao gồm khoai tây chiên, bánh quy, Chicken McNuggets và Mountain Dew.

Trong một chuyến đi gần đây, rd đã mang theo một bộ bàn ghế và rất vui khi tất cả chúng tôi ngồi lại với nhau để chơi Rummikub. Nó nhanh chóng trở thành bàn trò chơi của gia đình. Billy và tôi chơi cờ đam và tập trung cùng nhau mỗi khi tôi đến thăm.

Jed là một người cha ấm áp, chăm chỉ và yêu thích cuộc sống gia đình. Anh ấy kiên quyết rằng Billy sẽ học đại học để anh ấy không phải nhận mức lương thấp trong một nhà máy quá nóng như anh ấy và bố anh ấy đã từng làm. Ginelle luôn nói rằng cô ấy không lo lắng về việc tiết kiệm để học đại học. "Anh ấy có thể sẽ nhận được học bổng toàn phần vào Harvard," cô nói. Tôi để những lời của cô ấy trôi qua với một tiếng thở dài trong lòng.

Khi tôi hỏi liệu cô ấy có muốn một cuốn sách hay một tạp chí về nuôi dạy con cái không, cô ấy đã trả lời: "Sẽ ổn thôi," theo cách không phô trương thông thường của cô ấy. Ginelle đã thành thạo nghệ thuật trả lời mơ hồ, và từ lâu tôi đã kết luận rằng bất cứ điều gì ngoại trừ "có" đều có nghĩa là "không."

Nhưng họ không biết, tôi thường tự hỏi, rằng việc chuẩn bị vào đại học bắt đầu từ khi mới sinh ra, rằng món bánh ngọt, bài hát, trò chơi, câu chuyện, bài đồng dao, vẽ

playing with blocks are about learning, just as surely as the ABCs? Didn't they know that always having the TV on, playing violent video games, and drinking huge quantities of caffeinated soda were part of why Billy was so jumpy, so easily frustrated, and had such a short attention span?

Like many grandmas, I had familiar questions going through my head. Should I say something? Should I send them articles about early learning, or the importance of helping a kid brush his teeth? Should I send them a subscription to *Parents* magazine? Would they resent it or would it help? Would I be interfering? Should I go to Jed and try to enlist his help when my daughter politely let my words go in one ear and out the other?

During my more recent visits, I took great pleasure in seeing Billy up and ready for school in the morning. I loved watching him charge out to meet the yellow bus as it came over the hill, lights glowing in the early morning fog. He was always the first one on the bus, ready for the hour-long ride to school that he easily accepted.

Billy loved learning. At the end of his kindergarten year his teacher said he had made the most progress of any student, and had edged up considerably to somewhere around average work. He was a sponge for knowledge. Ginelle blamed his preschool for his early troubles, but Jed said he thought he and Ginelle had also played a part.

Billy's difficulties with learning had nothing to do with his parents' good intentions. Jed regularly took Billy to visit his grandfather, aunts, cousin, and friends. Ginelle and Jed didn't believe in hitting him, and neither parent used alcohol or other drugs. They wanted the best for him but didn't seem aware of how crucial the early years of childhood are for learning at all levels, or that a series of windows for developing different skills open for a while, then slowly close.

Watching people's insensitivity to children as little people with feelings was heightened in my early days with Ginelle. She was four when I brought her back to Athens, Ohio, after being away for a year. I was amazed at how often people talked about her as if she weren't there. They'd see her riding in the grocery cart and remark, "Oh, she's so cute—such big blue eyes, where did you get her?" If Ginelle would cringe or pull away, someone might say, "Oh, she's so shy."

As she got older I was faced with many awkward, naive comments when people heard about her time in group homes and her behavioral problems. There would be a pause in the conversation before the

và chơi xếp hình cũng là về việc học, chắc chắn giống như ABC? Họ không biết rằng việc luôn bật TV, chơi các trò chơi điện tử bạo lực và uống một lượng lớn soda có chứa caffein là một phần lý do tại sao Billy lại hay cáu kỉnh, dễ bực bội và có khoảng thời gian tập trung ngắn như vậy?

Giống như nhiều bà, tôi có những câu hỏi quen thuộc trong đầu. Tôi có nên nói gì không? Tôi có nên gửi cho họ những bài báo về việc học sớm hay tầm quan trọng của việc giúp trẻ đánh răng không? Tôi có nên gửi cho họ đăng ký tạp chí Parent không? Họ sẽ phẫn nộ hay nó sẽ giúp ích? Tôi sẽ can thiệp? Tôi có nên đến gặp Jed và cố gắng tranh thủ sự giúp đỡ của anh ấy khi con gái tôi lịch sự để lời nói của tôi vào tai này và ra tai kia?

Trong những chuyến thăm gần đây, tôi rất vui khi thấy Billy thức dậy và sẵn sàng đi học vào buổi sáng. Tôi thích nhìn anh lao ra đón chiếc xe buýt màu vàng khi nó đi qua ngọn đồi, ánh đèn sáng rực trong sương sớm. Anh ấy luôn là người đầu tiên lên xe buýt, sẵn sàng cho chuyến đi kéo dài một giờ đến trường mà anh ấy dễ dàng chấp nhận.

Billy yêu thích việc học. Vào cuối năm học mẫu giáo của anh ấy, giáo viên của anh ấy nói rằng anh ấy đã đạt được nhiều tiến bộ nhất so với bất kỳ học sinh nào và đã tiến bộ đáng kể lên mức trung bình. Anh ấy là một miếng bọt biển cho kiến thức. Ginelle đổ lỗi cho trường mầm non vì những rắc rối đầu đời của anh ấy, nhưng Jed nói rằng anh ấy nghĩ anh ấy và Ginelle cũng có một phần trách nhiệm.

Những khó khăn trong học tập của Billy không liên quan gì đến ý định tốt của cha mẹ cậu. Jed thường xuyên đưa Billy đến thăm ông nội, các dì, anh họ và bạn bè của cậu. Ginelle và Jed không tin vào việc đánh anh ta, và cả cha và mẹ đều không sử dụng rượu hay các loại ma túy khác. Họ muốn điều tốt nhất cho con nhưng dường như không nhận thức được tầm quan trọng của những năm đầu đời đối với việc học ở mọi cấp độ, hoặc một loạt các cánh cửa để phát triển các kỹ năng khác nhau sẽ mở ra trong một thời gian rồi từ từ đóng lại.

Chúng kiến sự vô cảm của mọi người đối với trẻ em như những người nhỏ bé có cảm xúc đã tăng cao trong những ngày đầu của tôi với Ginelle. Cô ấy lên bốn khi tôi đưa cô ấy trở lại Athens, Ohio, sau một năm xa cách. Tôi ngạc nhiên về tần suất mọi người nói về cô ấy như thể cô ấy không có ở đó. Họ sẽ nhìn thấy cô ấy cười trên xe hàng tạp hóa và nhận xét, "Ồ, cô ấy thật dễ thương – đôi mắt to màu xanh lam, bạn đã lấy cô ấy ở đâu vậy?" Nếu Ginelle co rúm người lại hoặc tránh ra, ai đó có thể nói, "Ồ, cô ấy nhút nhát quá."

Khi cô ấy lớn hơn, tôi phải đối mặt với nhiều nhận xét ngây ngô, vụng về khi mọi người nghe về thời gian ở nhà tập thể và các vấn đề về hành vi của cô ấy. Sẽ có một khoảng dừng trong cuộc trò chuyện trước khi câu hỏi không thể tránh khỏi được đặt

inevitable question was asked: "How *old* was she when you adopted her?"

"Three years, four months," I would answer. My chest tightened during the inevitable pause before the next comment.

"You really think her troubles go back that far? You'd think she wouldn't remember much about that time." After a while I stopped telling people about attachment security, or the traumas of Ginelle's early separations from at least seven crucial people, or about the eighteen months of life-threatening violence in her original home.

Other people couldn't help but mention my profession: "Do you really think such a *short* time could make *that* much difference...and with you being a psychologist and all?" I tried not to be defensive about these thoughtless, ill-informed remarks.

I felt immensely relieved years later that Deb, Ginelle's counselor at a group home in Minneapolis, understood the impact of her early experiences and tried to get Ginelle to understand that they were related to her lack of trust, her habit of shoplifting, and her wanting to run away when she felt close to people. Deb treated me with kindness instead of taking the usual stance of blaming the mother. I also felt great satisfaction when Foster Cline, an expert on children with attachment disorders, said at a workshop, "If you haven't lived with one of these kids, you don't have a clue."

The day before Ginelle died, Jed's family and I went to Billy's graduation from kindergarten. Ginelle was too sick to go, but, bless her heart, she held on until the next day. Billy got to have his special moment. I smiled as a procession of children entered the gymnasium, walking single file on a painted line and stepped up onto the tiered bleachers to sing, recite poems, and show what they had learned. They received their diplomas, one by one, with a formal handshake.

Another reprieve from my grief came as a visit from the muses. During one of my morning walks, thoughts of a book on parenting entered my mind—a book that would be easy to read and understand, a book for caregivers and parents, like Ginelle and Jed, or maybe for Billy one day. I planned to say all the things I never felt able to say to them about attachment, the importance of a smile, about holding, reading, playing, about having lots of new adventures, and about not flooding a young child's mind with violent images.

I wanted it to be a book for parents who wanted to bring compassion, empathy, and nonviolence to their child rearing, parents who wished

ra: "Cô ấy bao nhiêu tuổi khi bạn nhận nuôi cô ấy?"

"Ba năm, bốn tháng," tôi sẽ trả lời. Ngực tôi thắt lại trong khoảng dừng không thể tránh khỏi trước bình luận tiếp theo.

"Anh thực sự nghĩ rằng rắc rối của cô ấy đã đi xa đến thế sao? Bạn sẽ nghĩ rằng cô ấy sẽ không nhớ nhiều về khoảng thời gian đó." Sau một thời gian, tôi ngừng nói với mọi người về sự an toàn của sự gắn bó, hoặc những tổn thương do Ginelle sớm phải xa cách ít nhất bảy người quan trọng, hoặc về mười tám tháng bạo lực đe dọa đến tính mạng tại ngôi nhà ban đầu của cô ấy.

Những người khác không thể không đề cập đến nghề nghiệp của tôi: "Bạn có thực sự nghĩ rằng một thời gian ngắn như vậy có thể tạo ra nhiều khác biệt như vậy...và với việc bạn là một nhà tâm lý học và tất cả?" Tôi đã cố gắng không phòng thủ trước những nhận xét thiếu suy nghĩ và thiếu hiểu biết này.

Nhiều năm sau, tôi cảm thấy vô cùng nhẹ nhõm khi Deb, cố vấn của Ginelle tại một ngôi nhà tập thể ở Minneapolis, hiểu được tác động của những trải nghiệm ban đầu của cô ấy và cố gắng làm cho Ginelle hiểu rằng chúng có liên quan đến sự thiếu tự tin, thói quen ăn cắp vặt và ham muốn của cô ấy. chạy trốn khi cô cảm thấy gần gũi với mọi người. Deb đối xử tử tế với tôi thay vì có lập trường đổ lỗi cho người mẹ như thường lệ. Tôi cũng cảm thấy vô cùng hài lòng khi Foster Cline, một chuyên gia về trẻ em mắc chứng rối loạn gắn bó, phát biểu tại một hội thảo: "Nếu bạn chưa từng sống với một trong những đứa trẻ này, bạn sẽ không biết gì cả."

Một ngày trước khi Ginelle qua đời, gia đình Jed và tôi đến dự lễ tốt nghiệp mẫu giáo của Billy. Ginelle ốm quá không thể đi được, nhưng may mắn thay, cô ấy đã cầm cự được cho đến ngày hôm sau. Billy phải có khoảnh khắc đặc biệt của mình. Tôi mỉm cười khi một đoàn trẻ em tiến vào sân thể dục, đi từng hàng một trên vạch sơn và bước lên khán đài nhiều tầng để hát, ngâm thơ và thể hiện những gì chúng đã học được. Họ nhận bằng tốt nghiệp, từng người một, với một cái bắt tay trang trọng.

Một sự giải thoát khác khỏi nỗi đau của tôi đến như một chuyến viếng thăm từ các nàng thơ. Trong một lần đi dạo buổi sáng, ý nghĩ về một cuốn sách về nuôi dạy con cái nảy ra trong đầu tôi—một cuốn sách dễ đọc và dễ hiểu, một cuốn sách dành cho những người chăm sóc và cha mẹ, như Ginelle và Jed, hoặc có thể cho Billy một ngày nào đó. Tôi dự định sẽ nói tất cả những điều mà tôi chưa bao giờ cảm thấy có thể nói với chúng về sự gắn bó, tầm quan trọng của nụ cười, về việc ôm, đọc, chơi, về việc có nhiều cuộc phiêu lưu mới và về việc không lấp đầy tâm trí trẻ nhỏ bằng những hình ảnh bạo lực.

Tôi muốn nó trở thành một cuốn sách dành cho các bậc cha mẹ muốn mang lại lòng trắc ẩn, sự đồng cảm và bất bạo động trong việc nuôi dạy con cái của họ, những bậc

to help their children develop confidence and a clear sense of who they are. I wanted it to address the growing incidence of depression among children. I also wanted the book to be inclusive of different races, cultures, and economic levels.

Ultimately, it became this book, which explores what it takes to raise children who feel good about themselves, who are resilient, courageous, creative, and have a capacity for awe and wonder and the ability to form close relationships—a book that forms the roots of developing a global consciousness and a sense of fairness, justice, and goodness toward all people.

Introduction

Parenting for a Peaceful World

Creating peace in the world starts with parenting, families, and community.

his book is about raising children to become resourceful, fulfilled human beings who contribute to peace and justice in the world by feeling steady within themselves, by having authentic relationships with their family, friends, and community, and by experiencing themselves as part of humanity.

Peace in parenting starts with creating a sense of safety in our children by expressing warmth, tenderness, responsiveness, and delight. It includes being genuine, natural, and clear with our children. We are the adults, the ones who will guide our children. And when our actions, behavior, tone of voice, and words are in harmony, we create safety. If they are dissonant and unnatural, our children will feel that something is off or wrong. If we are not sincere with them, if we wear masks and present facades to our children, they can sense it in their bodies even though they may not realize it consciously.

When we are authentic—that is, when we don’t assume roles that are defined by ego, agendas, impossible ideals, and expectations—we are able to engage with our children on a deep level. Being present and attuned in this way supersedes the need to operate out of fear, which is usually expressed through control.

It is also necessary to set clear limits and relate to our children in a way that is appropriate for their age. Parents often don’t understand that children are crying or resisting them because too much is being expected of them at their stage of brain development or they are caught in a power struggle. At the same time, we need to encourage

cha mẹ mong muốn giúp con cái phát triển sự tự tin và ý thức rõ ràng về con người của chúng. Tôi muốn nó giải quyết tỷ lệ trầm cảm ngày càng tăng ở trẻ em. Tôi cũng muốn cuốn sách bao gồm các chủng tộc, nền văn hóa và trình độ kinh tế khác nhau.

Cuối cùng, nó đã trở thành cuốn sách khám phá những điều cần thiết để nuôi dạy những đứa trẻ cảm thấy hài lòng về bản thân, kiên cường, dũng cảm, sáng tạo và có khả năng kinh ngạc, ngạc nhiên cũng như khả năng thiết lập các mối quan hệ thân thiết—một cuốn sách hình thành nên nguồn gốc của việc phát triển ý thức toàn cầu và ý thức về sự công bằng, công bằng và lòng tốt đối với tất cả mọi người.

Giới thiệu

Nuôi dạy con vì một thế giới hòa bình

Tạo hòa bình trên thế giới bắt đầu từ việc nuôi dạy con cái, gia đình, và cộng đồng.

cuốn sách của anh ấy nói về việc nuôi dạy trẻ em trở thành những con người tháo vát, viên mãn, đóng góp cho hòa bình và công lý trên thế giới bằng cách cảm thấy vững vàng trong bản thân, bằng cách có các mối quan hệ đích thực với gia đình, bạn bè và cộng đồng của chúng, và bằng cách trải nghiệm bản thân như một phần của nhân loại.

Sự yên bình trong việc nuôi dạy con cái bắt đầu bằng việc tạo ra cảm giác an toàn cho con cái chúng ta bằng cách thể hiện sự ấm áp, dịu dàng, phản ứng nhanh và vui thích. Nó bao gồm việc đối xử chân thật, tự nhiên và rõ ràng với con cái của chúng ta. Chúng tôi là những người lớn, những người sẽ hướng dẫn con cái của chúng tôi. Và khi hành động, hành vi, giọng nói và lời nói của chúng ta hài hòa với nhau, chúng ta sẽ tạo ra sự an toàn. Nếu chúng mâu thuẫn và không tự nhiên, con cái chúng ta sẽ cảm thấy có điều gì đó không ổn hoặc không ổn. Nếu chúng ta không chân thành với chúng, nếu chúng ta đeo mặt nạ và thể hiện bộ mặt trước mặt con cái, chúng có thể cảm nhận được điều đó trong cơ thể chúng mặc dù chúng có thể không nhận ra điều đó một cách có ý thức.

Khi chúng ta chân thực—nghĩa là khi chúng ta không đảm nhận những vai trò được xác định bởi cái tôi, chương trình nghị sự, lý tưởng không thể và kỳ vọng—chúng ta có thể tương tác sâu sắc với con cái của mình. Hiện diện và hòa hợp theo cách này sẽ thay thế nhu cầu hành động vì sợ hãi, điều thường được thể hiện thông qua sự kiểm soát.

Cũng cần đặt ra những giới hạn rõ ràng và quan hệ với con cái chúng ta theo cách phù hợp với lứa tuổi của chúng. Các bậc cha mẹ thường không hiểu rằng trẻ đang khóc hoặc chống lại chúng bởi vì chúng được kỳ vọng quá nhiều vào giai đoạn phát triển trí não của chúng hoặc chúng bị cuốn vào một cuộc tranh giành quyền lực. Đồng thời, chúng ta cần khuyến khích trẻ nhỏ phát huy những khả năng to lớn

young children to develop their vast capabilities, which are with them from birth.

Truth is but another name for God.

—Gandhi

Along with principles of Buddhism, Zen, and my psychotherapy practice, I draw on teachings from the Society of Friends (Quakers) and other peace churches, as well as from all teachings that support nonviolence. Quakers have embraced and written about nonviolence in parenting for many years. I have been associated with this community for thirty years and have watched many Quaker children grow into competent, socially conscious adults.

Quakers use no sacred texts to the exclusion of others. We are encouraged to learn from all sources and find what feels true for ourselves. Listening for our deepest truths—hearing and honoring that "still small voice within" and having the courage to live by it is at the core of Quaker teaching. The teachings of the Society of Friends and of Buddhism share the values of simplicity, service, meditation, kindness, and the many aspects of nonviolence. They also both emphasize the importance of being strong and courageous—traits that help us stay true to our values, even in the face of opposing beliefs.

The first day programs (the Quaker equivalent of Sunday school) and private yet inclusive schools that Quaker children attend are rich in experiential learning, noncompetitive games, and projects that require cooperation and communication. A broad understanding of all cultures is fostered. Children also expand their social awareness by taking part in service projects.

There is no way to peace. Peace is the way.

A huge banner with those words hangs over the entrance to the Quaker meeting house in Missoula, Montana. In many ways, this message embodies the intersection of Quaker and Buddhist teachings. In both traditions, the focus is on how we live moment to moment, how we show sensitivity for others and awareness of the deep interconnectedness of all sentient life in our actions and thoughts.

"Peace is the way" is an underlying teaching of this book, a guide to return to whenever we are facing a difficult situation.

A PRACTICAL APPROACH COMBINING MANY TRADITIONS

When we are training in the art of peace, we are not given any promises that, because of our noble intentions, everything will be okay.

vốn có với chúng từ khi sinh ra.

Sự thật chỉ là một tên gọi khác của Thượng đế.

—Gandhi

Cùng với các nguyên tắc của Phật giáo, Thiền và thực hành trị liệu tâm lý của mình, tôi rút ra những lời dạy từ Hội những người bạn (Quakers) và các nhà thờ hòa bình khác, cũng như từ tất cả những lời dạy ủng hộ bất bạo động. Quakers đã chấp nhận và viết về bất bạo động trong việc nuôi dạy con cái trong nhiều năm. Tôi đã gắn bó với cộng đồng này trong ba mươi năm và đã chứng kiến nhiều trẻ em Quaker lớn lên thành những người lớn có năng lực, có ý thức xã hội.

Quakers không sử dụng văn bản thiêng liêng để loại trừ những người khác. Chúng tôi được khuyến khích học hỏi từ tất cả các nguồn và tìm thấy những gì cảm thấy đúng với bản thân. Lắng nghe những sự thật sâu sắc nhất của chúng ta—nghe và tôn vinh "tiếng nói nhỏ nhẹ bên trong" và can đảm sống theo nó là cốt lõi của giáo lý Quaker. thiền định, lòng tốt và nhiều khía cạnh của bất bạo động. Cả hai đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc trở nên mạnh mẽ và can đảm—những đặc điểm giúp chúng ta trung thực với các giá trị của mình, ngay cả khi đối mặt với những niềm tin đối lập.

Các chương trình ngày đầu tiên (tương đương với trường Chủ nhật của Quaker) và các trường tư thực nhưng hòa nhập mà trẻ em Quaker theo học rất phong phú về học tập trải nghiệm, các trò chơi không mang tính cạnh tranh và các dự án yêu cầu hợp tác và giao tiếp. Một sự hiểu biết rộng về tất cả các nền văn hóa được bồi dưỡng. Trẻ em cũng mở rộng nhận thức xã hội bằng cách tham gia vào các dự án dịch vụ.

Không có cách nào để hòa bình. Hòa bình là con đường.

Một biểu ngữ lớn với những từ đó treo trên lối vào nhà họp Quaker ở Missoula, Montana. Theo nhiều cách, thông điệp này thể hiện sự giao thoa giữa Quaker và giáo lý Phật giáo. Trong cả hai truyền thống, trọng tâm là cách chúng ta sống từng khoảnh khắc, cách chúng ta thể hiện sự nhạy cảm đối với người khác và nhận thức về mối liên hệ sâu sắc của tất cả cuộc sống hữu tình trong hành động và suy nghĩ của chúng ta.

"Hòa bình là con đường" là một lời dạy cơ bản của cuốn sách này, một hướng dẫn để quay trở lại bất cứ khi nào chúng ta đối mặt với một tình huống khó khăn.

MỘT CÁCH TIẾP CẬN THỰC TIỄN KẾT HỢP NHIỀU TRUYỀN THỐNG

Khi chúng ta đang rèn luyện nghệ thuật hòa bình, chúng ta không được hứa hẹn rằng, vì ý định cao cả của chúng ta, mọi thứ sẽ ổn.

—Pema Chodron, *When Things Fall Apart*

This is not a book about an idyllic and unrealistic vision of child rearing. It is meant to be practical. It includes ways to soothe yourself and stay centered when you are tired or aggravated or find yourself in the midst of a power struggle, or when your child is crying inconsolably and you can't figure out what to do. It suggests many ways to handle the times when you feel anger rising in your chest, when your jaw clenches and harsh words form in your mind—words you might have heard as a child and swore you would never say to your own children.

It will also help you to relax and enjoy your child—to share the delight and wonder of the first smile, the first step, the first words. One woman told me, “When I was pregnant, people talked about how hard parenting was, but few talked about the wonder of it all. My kids are now in their teens and it's been a rich and amazing experience...not that we don't have our moments.”

From the Buddhist and Quaker perspectives, children learn through experience and by example. We don't teach abstract concepts to children, but instead we impart values of kindness, compassion, and awareness through our daily behavior with everyone we encounter. Going one step deeper, we bring our presence, truth, humor, and fallibility to our parenting rather than hiding behind a pretense of knowing everything or being perfect. This helps children learn to accept mistakes, make apologies, and accept their humanness.

Our love for our children is also reflected in the ways we help them discover their talents, hone their skills, and build confidence. Thus our behavior toward our children is grounded in the questions: Who are you? What do you need? What is your truth? How can I help you become your best self?

In addition to Buddhist and Quaker principles, I also draw on the Sufi poetry of Hafiz and Rumi, which illustrate beautifully the principles of joy, passion, love, beauty, and oneness. In addition, I have interviewed parents and children from many cultural backgrounds and religions—Jewish, Protestant, Quaker, Buddhist, Catholic, Mormon, Muslim, agnostic—and from different races and economic backgrounds. I sought out teens and young adults to interview who genuinely like their parents. This was typified by Angela, who said happily, “My parents rock,” which subsequently became the name of a chapter. The pulse of this book is grounded in the many voices and stories that came to me from these people and from the clients I have worked with over the past thirty-five years. I have learned much from all of them.

—Pema Chodron, *Khi Mọi Thứ Tan Vỡ*

Đây không phải là một cuốn sách về một tầm nhìn bình dị và phi thực tế về việc nuôi dạy con cái. Nó có nghĩa là thực tế. Nó bao gồm các cách để xoa dịu bản thân và giữ tập trung khi bạn mệt mỏi hoặc cáu kỉnh hoặc thấy mình đang trong cuộc đấu tranh quyền lực, hoặc khi con bạn khóc không nguôi và bạn không biết phải làm gì. Nó gợi ý nhiều cách để xử lý những lúc bạn cảm thấy tức giận dâng lên trong lồng ngực, khi bạn nghiền chặt hàm và hình thành những lời cay nghiệt trong đầu—những lời mà bạn có thể đã nghe khi còn nhỏ và thề rằng sẽ không bao giờ nói với con mình.

Nó cũng sẽ giúp bạn thư giãn và tận hưởng con bạn—chia sẻ niềm vui và sự ngạc nhiên về nụ cười đầu tiên, bước đi đầu tiên, những lời nói đầu tiên. Một phụ nữ nói với tôi: “Khi tôi mang thai, mọi người nói về việc nuôi dạy con cái khó khăn như thế nào, nhưng ít người nói về điều kỳ diệu của nó. Các con tôi hiện đang ở tuổi thiếu niên và đó là một trải nghiệm phong phú và tuyệt vời...không phải là chúng tôi không có những khoảnh khắc của riêng mình.”

Theo quan điểm của Phật giáo và Quaker, trẻ em học hỏi thông qua kinh nghiệm và ví dụ. Chúng tôi không dạy các khái niệm trừu tượng cho trẻ em, mà thay vào đó, chúng tôi truyền đạt các giá trị của lòng tốt, lòng trắc ẩn và nhận thức thông qua hành vi hàng ngày của chúng tôi với mọi người mà chúng tôi gặp. Đi sâu hơn một bước, chúng tôi mang sự hiện diện, sự thật, sự hài hước và khả năng sai lầm của mình vào việc nuôi dạy con cái thay vì che giấu vẻ bề ngoài là biết mọi thứ hoặc trở nên hoàn hảo. Điều này giúp trẻ học cách chấp nhận lỗi lầm, xin lỗi và chấp nhận lòng nhân đạo của mình.

Tình yêu của chúng tôi dành cho con cái cũng được thể hiện qua cách chúng tôi giúp chúng khám phá tài năng, trau dồi kỹ năng và xây dựng sự tự tin. Do đó, hành vi của chúng ta đối với con cái của mình dựa trên các câu hỏi: Con là ai? Bạn cần gì? Sự thật của bạn là gì? Làm thế nào tôi có thể giúp bạn trở thành con người tốt nhất của bạn?

Ngoài các nguyên tắc của Phật giáo và Quaker, tôi cũng rút ra từ thơ Sufi của Hafiz và Rumi, minh họa rất đẹp các nguyên tắc của niềm vui, đam mê, tình yêu, vẻ đẹp và sự đồng nhất. Ngoài ra, tôi đã phỏng vấn các bậc cha mẹ và trẻ em từ nhiều nguồn gốc văn hóa và tôn giáo—Do Thái, Tin lành, Quaker, Phật giáo, Công giáo, Mormon, Hồi giáo, bất khả tri—và từ các chủng tộc và nền tảng kinh tế khác nhau. Tôi đã tìm kiếm những thanh thiếu niên và thanh niên để phỏng vấn những người thực sự thích cha mẹ của họ. Điều này được tiêu biểu bởi Angela, người đã vui vẻ nói, “Cha mẹ tôi rất tuyệt vời,” câu chuyện sau đó trở thành tên của một chương. Nhịp đập của cuốn sách này bắt nguồn từ nhiều tiếng nói và câu chuyện đến với tôi từ những người này và từ những khách hàng mà tôi đã làm việc với họ hơn 35 năm qua. Tôi đã học được nhiều điều từ họ.

THEMES OF THIS BOOK

Imagine the following themes as part of a mandala—all parts interconnected and important to each other. For example, helping children form good relationships is related to helping them feel secure, confident, and at ease with differences. These themes will also help develop resilience in children and prevent depression.

1. Secure bonding. Parents will learn how to create safety and security with an infant through smiling, making eye contact and being engaged, responsive, and attuned to the child’s cues and needs.

2. Child development. It is important to be aware of different stages of development—physical, psychological, and emotional—in order to have realistic expectations for children as they grow.

3. Mastery and self-esteem. We can help children develop confidence and self-esteem by inspiring them to take on challenges, persevere, and solve problems creatively. Mastery also means helping children be at ease with their feelings—able to name them, voice them, and, over time, manage them so they are accessible but not overwhelming. *Self-esteem is not something we give a child through praise and judgment. Instead we help them develop their strengths, talents, and ability to form positive relationships so that they're able to live with confidence in the world.*

4. “Us” thinking. The heart of “us” thinking comes through empathy and comfort with diversity. It starts with children being free to be different from their parents. Eventually, we help children develop a consciousness of the connections between people, creatures, the environment, and the earth so that they are mindful of their choices and the possible consequences.

5. Fascination and curiosity. Parents can help children meet the world with an attitude of interest, fascination, and curiosity instead of fear or indifference. We contribute to their development when we encourage them to develop their sensory capacities for sound, smell, color, taste and touch.

6. Critical, complex thinking. Through our example, children learn to see situations from different perspectives and to bring an observant, questioning mind to everything from commercials to textbooks. Where do ideas come from? Who made them up? Who

benefits from them? Who gets left out?

7. Questioning. We can help children feel safe to question, disagree, and come to their own conclusions, which may be quite different from

CHỦ ĐỀ CỦA CUỐN SÁCH NÀY

Hãy tưởng tượng những chủ đề sau đây là một phần của mandala—tất cả các phần đều liên kết với nhau và quan trọng với nhau. Ví dụ, giúp trẻ hình thành các mối quan hệ tốt có liên quan đến việc giúp trẻ cảm thấy an toàn, tự tin và thoải mái trước những khác biệt. Những chủ đề này cũng sẽ giúp phát triển khả năng phục hồi ở trẻ em và ngăn ngừa trầm cảm.

1. Liên kết an toàn. Cha mẹ sẽ học cách tạo ra sự an toàn và an ninh với trẻ sơ sinh thông qua việc mỉm cười, giao tiếp bằng mắt và tương tác, đáp ứng và hòa hợp với các tín hiệu và nhu cầu của trẻ.

2. Sự phát triển của trẻ. Điều quan trọng là phải nhận thức được các giai đoạn phát triển khác nhau—thể chất, tâm lý và tình cảm—để có những kỳ vọng thực tế đối với trẻ khi chúng lớn lên.

3. Tinh thông và lòng tự trọng. Chúng ta có thể giúp trẻ phát triển sự tự tin và lòng tự trọng bằng cách truyền cảm hứng cho trẻ chấp nhận thử thách, kiên trì và giải quyết vấn đề một cách sáng tạo. Làm chủ cũng có nghĩa là giúp trẻ cảm thấy thoải mái với cảm xúc của mình—có thể gọi tên chúng, nói lên chúng và theo thời gian, quản lý chúng sao cho chúng dễ tiếp cận nhưng không quá áp đảo. Lòng tự trọng không phải là thứ mà chúng ta dành cho trẻ thông qua khen ngợi và phán xét. Thay vào đó, chúng tôi giúp họ phát triển điểm mạnh, tài năng và khả năng hình thành các mối quan hệ tích cực để họ có thể tự tin sống trên thế giới.

4. Suy nghĩ về “chúng ta”. Trọng tâm của suy nghĩ “chúng ta” xuất phát từ sự đồng cảm và thoải mái với sự đa dạng. Nó bắt đầu với việc trẻ em được tự do khác biệt với cha mẹ của chúng. Cuối cùng, chúng tôi giúp trẻ phát triển ý thức về mối liên hệ giữa con người, sinh vật, môi trường và trái đất để chúng lưu tâm đến lựa chọn của mình và những hậu quả có thể xảy ra.

5. Sự mê hoặc và tò mò. Cha mẹ có thể giúp trẻ tiếp cận thế giới với thái độ thích thú, say mê và tò mò thay vì sợ hãi hoặc thờ ơ. Chúng ta góp phần vào sự phát triển của chúng khi chúng ta khuyến khích chúng phát triển khả năng cảm nhận về âm thanh, mùi, màu sắc, vị và xúc giác.

6. Tư duy phản biện, phức tạp. Thông qua ví dụ của chúng tôi, trẻ em học cách nhìn nhận các tình huống từ những quan điểm khác nhau và mang đầu óc quan sát, đặt câu hỏi vào mọi thứ, từ quảng cáo đến sách giáo khoa. Ý tưởng đến từ đâu? Ai đã tạo ra chúng? Ai

lợi ích từ chúng? Ai bị bỏ rơi?

7. Đặt câu hỏi. Chúng ta có thể giúp trẻ cảm thấy an toàn khi đặt câu hỏi, không đồng ý và đưa ra kết luận của riêng mình, điều này có thể hoàn toàn khác với quan

their parents’ views. Parents and children can have respectful dialogue that is interactive rather than authoritarian or more like a contest. This approach helps children learn to disagree respectfully and not feel threatened by differences. It also helps them learn that they have a right to say “no” to those who might seek to exploit them.

8. Becoming one’s best self. Parents can help children explore and develop their abilities, pleasures, talents, and strengths by providing resources and experiences, and modeling perseverance and taking pleasure in doing well.

This book will help parents to raise a child who feels at peace within, which is the starting place for creating peace in the world. When a person accepts and feels at home in his own life, he is more likely to feel empathy and care for others. Going one step further, he is also more likely to be active in helping create a more just and peaceful world.

1 *The Heart of Buddhism for Parents*

catchings on Buddhism can seem complex and intimidating. Yet, at their core they come down to living deeply in our experiences, developing our awareness, seeing all life as interconnected, and understanding that it is our conditioned minds and expectations, not actual events, that create our suffering in life. Buddhism is about feeling at peace within, so we can attune, listen, understand, and feel empathy and compassion for others.

A starting place to understanding Buddhism is the Four Noble Truths.

1. The first noble truth is that life includes suffering, uneasiness, sadness, loss, illness, pain, and frustration. Babies cry; kids say, "no, I won't"; we feel hurt when our partner is withdrawing or when our teenagers would rather spend time with their friends than be with us; and we are often frazzled, afraid, and alone.

2. The second noble truth is that the cause of our suffering is within ourselves. Rather than looking outward for the things that cause us pain, we need to examine our own demands, desires, thirsts, cravings, and expectations. Our agitation results from the litany of “shoulds” in our mind, which create upset and worry: The baby shouldn't cry. I shouldn't be so impatient. My partner should help out more. My son should do what I say. My daughter should call me more often. Essentially, we feel pain when we resist the *what is* of life.

3. The third noble truth is that there is a way out of our suffering if we accept what is and stop demanding that people and situations be

điểm của cha mẹ chúng. Cha mẹ và con cái có thể có cuộc đối thoại tôn trọng mang tính tương tác hơn là độc đoán hoặc giống như một cuộc thi hơn. Cách tiếp cận này giúp trẻ học cách không đồng ý một cách tôn trọng và không cảm thấy bị đe dọa bởi sự khác biệt. Nó cũng giúp họ biết rằng họ có quyền nói “không” với những người có thể tìm cách lợi dụng họ.

8. Trở thành con người tốt nhất của chính mình. Cha mẹ có thể giúp trẻ khám phá và phát triển khả năng, niềm vui, tài năng và sức mạnh của mình bằng cách cung cấp các nguồn lực và kinh nghiệm, đồng thời nêu gương về tính kiên trì và niềm vui khi làm tốt.

Cuốn sách này sẽ giúp các bậc cha mẹ nuôi dạy một đứa trẻ cảm thấy bình yên bên trong, đó là nơi khởi đầu để tạo ra hòa bình trên thế giới. Khi một người chấp nhận và cảm thấy thoải mái trong cuộc sống của chính mình, anh ta có nhiều khả năng cảm thấy đồng cảm và quan tâm đến người khác. Tiến thêm một bước nữa, anh ấy cũng có nhiều khả năng tích cực giúp tạo ra một thế giới công bằng và hòa bình hơn.

1 Tâm Đạo Phật Đối Với Cha Mẹ

bộ nhớ đệm về Phật giáo có vẻ phức tạp và đáng sợ. Tuy nhiên, cốt lõi của chúng là sống sâu sắc trong những trải nghiệm của chúng ta, phát triển nhận thức của chúng ta, nhìn thấy tất cả cuộc sống đều liên kết với nhau và hiểu rằng chính tâm trí và kỳ vọng có điều kiện của chúng ta, chứ không phải các sự kiện thực tế, tạo ra đau khổ cho chúng ta trong cuộc sống. Đạo Phật nói về cảm giác bình yên bên trong, để chúng ta có thể hòa hợp, lắng nghe, thấu hiểu và cảm thấy đồng cảm và từ bi với người khác.

Điểm khởi đầu để hiểu đạo Phật là Tứ Diệu Đế.

1. Chân lý thứ nhất là cuộc sống bao gồm đau khổ, bất an, buồn bã, mất mát, bệnh tật, đau đớn và thất vọng. Trẻ sơ sinh khóc; bọn trẻ nói, "không, con sẽ không"; chúng ta cảm thấy bị tổn thương khi người bạn đời của mình rút lui hoặc khi thanh thiếu niên của chúng ta thà dành thời gian với bạn bè hơn là ở bên chúng ta; và chúng ta thường mệt mỏi, sợ hãi và cô đơn.

2. Sự thật cao quý thứ hai là nguyên nhân đau khổ của chúng ta là ở bên trong chúng ta. Thay vì nhìn ra bên ngoài để tìm kiếm những điều khiến chúng ta đau khổ, chúng ta cần xem xét những đòi hỏi, mong muốn, khát khao, khao khát và kỳ vọng của chính mình. Sự kích động của chúng ta là kết quả của một loạt những từ “nên” trong tâm trí, khiến chúng ta khó chịu và lo lắng: Đứa bé không nên khóc. Tôi không nên nóng vội như vậy. Đối tác của tôi nên giúp đỡ nhiều hơn. Con trai tôi nên làm theo những gì tôi nói. Con gái tôi nên gọi cho tôi thường xuyên hơn. Về cơ bản, chúng ta cảm thấy đau đớn khi chống lại bản chất của cuộc sống.

3. Chân lý cao quý thứ ba là có một con đường thoát khỏi đau khổ nếu chúng ta chấp nhận những gì đang có và ngừng đòi hỏi mọi người và các tình huống phải khác

different than they are. We learn to accept that events don't create our agitation; rather it's how we respond to them. For example, if the baby throws food on the floor, the reality is that there's food on the floor. It's when we say, *The baby shouldn't throw food, I can't stand it, I hate a messy floor* that we get upset. This is not to say that we don't address troublesome situations and look for creative solutions. But when we bring a calm acceptance to difficult situations, we are more relaxed, and thus able to be clearheaded and effective.

4. The fourth noble truth outlines an eightfold path of awakening and conscious living that offers a guide for bringing integrity, kindness, and understanding into our relationships, work, sexuality, indeed into all that we do. It's about achieving an awareness of our impact on each other and on the earth, which we show through our daily actions. It's about living a life that springs from the knowledge that we all come from the same Creator or Energy, that we are all life itself, and that to harm another is to harm ourselves. This doesn't mean we will never experience conflict or difficulties, or that children won't fight or struggle or have problems.

When we take a Buddhist or Zen perspective on life, we learn to recognize how our "attachments"—our scripts for others and images of how they should be—create a great deal of the discord between parents and children. When we pressure, criticize, cajole, or bribe children to get them to achieve the goals we set for them, they tend to dig in their heels, rebel, or form a false persona that masks their true selves. This creates fear and plants the roots of anxiety, depression, addictions, and superficial relationships, along with a chronic feeling of emptiness.

When we step back from our expectations and engage honestly with our children, take pleasure in their company, guide rather than demand, inspire rather than pressure, model rather than preach, we bring a peacefulness to our parenting that becomes internalized in our children.

Putting these principles into practice means helping children equate power, happiness, and success with stretching themselves, finding their passion, caring for others, being resourceful, and working in community with others. It's the antithesis of imposing rules, scripts, and values in a dogmatic way; rather, it's about teaching by example and helping children think for themselves. The deep sense of safety and compassion this instills becomes a barrier against the use of

với hiện tại. Chúng tôi học cách chấp nhận rằng các sự kiện không tạo ra sự kích động của chúng tôi; đúng hơn đó là cách chúng ta phản ứng với chúng. Ví dụ, nếu bé ném thức ăn xuống sàn, thì thực tế là có thức ăn trên sàn. Đó là khi chúng ta nói, Em bé không nên ném thức ăn, tôi không thể chịu đựng được, tôi ghét sàn nhà bừa bộn khiến chúng ta khó chịu. Điều này không có nghĩa là chúng tôi không giải quyết các tình huống rắc rối và tìm kiếm các giải pháp sáng tạo. Nhưng khi chúng ta bình tĩnh chấp nhận những tình huống khó khăn, chúng ta sẽ thoải mái hơn, và do đó có thể sáng suốt và tỉnh táo.

hiệu quả.

4. Chân lý cao quý thứ tư vạch ra tám con đường tỉnh thức và sống có ý thức, cung cấp kim chỉ nam để đưa sự chính trực, lòng tốt và sự hiểu biết vào các mối quan hệ, công việc, tình dục của chúng ta, thực sự là vào tất cả những gì chúng ta làm. Đó là đạt được nhận thức về tác động của chúng ta đối với nhau và đối với trái đất, điều mà chúng ta thể hiện qua các hành động hàng ngày của mình. Đó là về việc sống một cuộc sống bắt nguồn từ kiến thức rằng tất cả chúng ta đều đến từ cùng một Đấng Tạo Hóa hoặc Năng lượng, rằng tất cả chúng ta đều là sự sống và việc làm hại người khác là làm hại chính mình. Điều này không có nghĩa là chúng ta sẽ không bao giờ trải qua xung đột hoặc khó khăn, hoặc trẻ em sẽ không đánh nhau, vật lộn hoặc gặp vấn đề.

Khi chúng ta nhìn nhận cuộc sống theo quan điểm của Phật giáo hay Thiền tông, chúng ta học cách nhận ra những “chấp trước” của chúng ta—những kịch bản của chúng ta dành cho người khác và những hình ảnh về cách họ nên trở thành—tạo ra rất nhiều mối bất hòa giữa cha mẹ và con cái. Khi chúng ta gây áp lực, chỉ trích, dỗ dành hoặc mua chuộc trẻ em để khiến chúng đạt được những mục tiêu mà chúng ta đặt ra cho chúng, chúng có xu hướng ngoan cố, nổi loạn hoặc hình thành một nhân cách giả tạo che đậy con người thật của chúng. Điều này tạo ra sự sợ hãi và gieo rắc gốc rễ của sự lo lắng, trầm cảm, nghiện ngập và các mối quan hệ hời hợt, cùng với cảm giác trống rỗng kinh niên.

Khi chúng ta lùi lại khỏi những kỳ vọng của mình và tham gia một cách trung thực với con cái, vui vẻ đồng hành cùng chúng, hướng dẫn thay vì đòi hỏi, truyền cảm hứng thay vì áp lực, làm gương thay vì rao giảng, chúng ta mang lại sự yên bình cho việc nuôi dạy con cái và điều đó đã ăn sâu vào con cái chúng ta.

Áp dụng những nguyên tắc này vào thực tế có nghĩa là giúp trẻ đánh đồng quyền lực, hạnh phúc và thành công với việc vươn mình, tìm thấy niềm đam mê, quan tâm đến người khác, tháo vát và làm việc trong cộng đồng với những người khác. Đó là phản đề của việc áp đặt các quy tắc, kịch bản và giá trị một cách giáo điều; đúng hơn, đó là việc dạy bằng ví dụ và giúp trẻ tự suy nghĩ. Cảm giác an toàn và lòng trắc ẩn sâu sắc mà điều này thấm nhuần trở thành rào cản chống lại việc sử dụng bạo lực và gây hấn như những cách để giải quyết xung đột.

violence and aggression as ways to solve conflict.

THE *PARAMITAS*: "GOING TO THE OTHER SHORE"

The *paramitas* are described by Perna Chodron as the six activities of the servants of peace. She lists the actions as generosity, discipline, patience, exertion, and meditation, all of which are attached to the sixth, which is Prajna, "the immense suffering that comes from seeking to protect our own territory."

Paramita means "going to the other shore," or "that which has crossed over." In life, we get on our little raft of teachings and practices and head across the river, but the raft starts to come apart and suddenly there is nothing solid to grab hold of. At that point we need to be able to swim, think for ourselves, and find our own way.

In terms of parenting, the *paramitas* speak to the generosity of spirit it takes to be a devoted parent. This includes the strengths and problem-solving abilities we hope to impart to our children. In Chodron's words, "The idea of one right way sort of dissolves into the mist."

Buddhist teachings should not be used to be hard on yourself or to go against what feels right for you. Transformation starts with acceptance, not fighting with yourself. You do your best to be kind, honest, and open, but you also accept all feelings that arise. You can't transform what you're not aware of.

IMPERMANENCE:

"Where is the little girl I carried?"

—Tevye, *fiddler on the roof*

Accepting impermanence is another Buddhist principle that applies to parenting. Everything is always changing—from the cells in our bodies to our passions, the seasons, our health, and definitely our children. One day they cry with frustration trying to use scissors for the first time, and a week later they do it with ease. Your seven-year-old is strong and independent in the afternoon, but wants to snuggle up like a little baby in the evening. We need to alter our responses and expectations constantly as we attune to the needs and abilities of our maturing children.

We learn to hold our children close when they need US while allowing them the freedom to create and spend time with a growing circle of friends, interests, and passions. Ultimately, we give them our blessing to leave home and form their own lives.

CÁC Ba La Mật: "ĐI BÃI KHÁC"

Các ba la mật được Perna Chodron mô tả là sáu hoạt động của những người phục vụ hòa bình. Cô ấy liệt kê các hành động như bố thí, kỷ luật, kiên nhẫn, nỗ lực và thiền định, tất cả đều gắn liền với điều thứ sáu, đó là Bát nhã, "sự đau khổ vô cùng đến từ việc tìm cách bảo vệ lãnh thổ của chính mình."

Paramita có nghĩa là "đi đến bờ bên kia," hay "cái đã vượt qua." Trong cuộc sống, chúng ta đi trên chiếc bè nhỏ gồm giáo pháp và thực hành và đi qua sông, nhưng chiếc bè bắt đầu rời ra và đột nhiên không có gì vững chắc để bầu vịu vào. bản thân, và tìm ra con đường của riêng mình.

Về phương diện nuôi dạy con cái, các ba la mật nói lên tinh thần hào hiệp cần có để trở thành bậc cha mẹ tận tụy. Điều này bao gồm những điểm mạnh và khả năng giải quyết vấn đề mà chúng tôi hy vọng sẽ truyền đạt cho con cái mình. Theo cách nói của Chodron, "Ý tưởng về một con đường đúng đắn sẽ tan biến vào màn sương."

Giáo lý nhà Phật không nên dùng để hà khắc với bản thân hoặc đi ngược lại những gì bạn cảm thấy phù hợp. Biến đổi bắt đầu bằng sự chấp nhận, không đấu tranh với chính mình. Bạn cố gắng hết sức để trở nên tử tế, trung thực và cởi mở, nhưng bạn cũng chấp nhận mọi cảm xúc nảy sinh. Bạn không thể biến đổi những gì bạn không nhận thức được.

VÔ THƯỜNG:

"Cô gái nhỏ tôi cồng đâu rồi?"

—Tevye, người chơi vĩ cầm trên mái nhà

Chấp nhận sự vô thường là một nguyên tắc khác của Phật giáo áp dụng cho việc nuôi dạy con cái. Mọi thứ luôn thay đổi—from các tế bào trong cơ thể chúng ta đến niềm đam mê, các mùa, sức khỏe và chắc chắn là con cái của chúng ta. Một ngày nọ, họ khóc vì thất vọng khi lần đầu tiên sử dụng kéo, và một tuần sau họ làm điều đó một cách dễ dàng. Đứa con bảy tuổi của bạn mạnh mẽ và độc lập vào buổi chiều, nhưng lại muốn ôm ấp như một đứa trẻ nhỏ vào buổi tối. Chúng ta cần liên tục thay đổi phản ứng và kỳ vọng của mình khi chúng ta điều chỉnh nhu cầu và khả năng của những đứa trẻ đang trưởng thành của mình.

Chúng ta học cách giữ con cái ở bên khi chúng cần đến Hoa Kỳ, đồng thời cho phép chúng tự do sáng tạo và dành thời gian cho nhóm bạn bè, sở thích và đam mê ngày càng tăng. Cuối cùng, chúng ta gia trì cho họ được xuất gia và tự lập cuộc sống của mình.

Although our children are intertwined in our lives, our own happiness is our responsibility. When we love with an open heart, we don't burden our children by using guilt or other covert tactics to make them feel responsible for our well-being. We accept that sometimes they need US and want US to be close and at other times they want independence. It's a dance of closeness and separateness that is like watching

the rings expand when we drop a pebble in water. Our blessing means we accept whatever path they choose and realize that it is *their* sacred journey, and our job is to let go and bring meaning to our own lives.

LOVING-KINDNESS FOR YOUR CHILDREN

Loving-kindness is the beginning of peace.

—The Buddha

Loving-kindness can be thought of as friendliness, goodwill, empathy, showing interest in others, warmth, and love. In other words, it's the path of peace. *Metta'* and *maitrr* are the Sanskrit words for loving-kindness.

Buddha's purpose in teaching loving-kindness meditations was to help soften or neutralize our judgments, anger, and sense of separation. Loving-kindness needs to emanate from within US and not be a pretense or mask that has US display a feeling that isn't really there.

Loving-kindness does not mean being "sweetness and light" all the time—that would be phony. It's about seeing from your heart into the hearts of others, and realizing that we are all fragile, strong, precious, and connected to each other. In terms of parenting, it's about taking delight in the wonder of this growing little person. It's also about a stance of guiding, teaching, and setting limits without being harsh, punitive, or overcontrolling.

LOVING-KINDNESS FOR YOURSELF: FROM CRITICISM TO REFLECTION

As a parent, offering mercy and kindness to yourself is the first step toward bringing kindness to your child. Instead of thinking, *What's wrong with me, I did that again?*, you learn to say to yourself, *Wow, I really feel angry and hurt about what she did. What's that about? How old do I feel?*

This helps interrupt the rote cycle of acting, reacting, judging, feeling remorse, and doing it over again—a cycle that is known in Buddhism

Mặc dù con cái gắn bó với nhau trong cuộc sống của chúng ta, nhưng hạnh phúc của chính chúng ta là trách nhiệm của chúng ta. Khi chúng ta yêu thương bằng trái tim rộng mở, chúng ta không tạo gánh nặng cho con cái bằng cách sử dụng cảm giác tội lỗi hoặc các chiến thuật che đậy khác để khiến chúng cảm thấy có trách nhiệm với hạnh phúc của chúng ta. Chúng tôi chấp nhận rằng đôi khi họ cần Hoa Kỳ và muốn Hoa Kỳ gần gũi và những lúc khác họ muốn độc lập. Đó là một điệu nhảy của sự gần gũi và tách biệt giống như đang xem

các vòng mở rộng khi chúng ta thả một viên sỏi vào nước. Phước lành của chúng tôi có nghĩa là chúng tôi chấp nhận bất cứ con đường nào họ chọn và nhận ra rằng đó là hành trình thiêng liêng của họ, và công việc của chúng tôi là buông bỏ và mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của chính chúng tôi.

TÌNH YÊU THƯƠNG DÀNH CHO CON BẠN

Từ bi là khởi đầu của hòa bình.

—Đức Phật

Tâm từ có thể được coi là thân thiện, thiện chí, đồng cảm, thể hiện sự quan tâm đến người khác, sự ấm áp và tình yêu. Nói cách khác, đó là con đường hòa bình. Metta' và maitrr là những từ tiếng Phạn có nghĩa là lòng từ bi.

Mục đích của Đức Phật khi giảng dạy các bài thiền về lòng từ là giúp làm dịu đi hoặc vô hiệu hóa những phán xét, sự tức giận và cảm giác chia ly của chúng ta. Lòng nhân ái cần phải xuất phát từ bên trong Hoa Kỳ chứ không phải là sự giả vờ hay mặt nạ khiến Hoa Kỳ thể hiện cảm giác không thực sự ở đó.

Lòng nhân ái không có nghĩa là lúc nào cũng "ngọt ngào và nhẹ nhàng"—điều đó sẽ là giả tạo. Đó là việc nhìn từ trái tim của bạn vào trái tim của người khác, và nhận ra rằng tất cả chúng ta đều mong manh, mạnh mẽ, quý giá và kết nối với nhau . Về phương diện nuôi dạy con cái, đó là niềm vui thích trước sự ngạc nhiên của đứa trẻ đang lớn lên này.. Đó cũng là quan điểm hướng dẫn, dạy dỗ và đặt ra các giới hạn mà không hà khắc, trừng phạt hoặc kiểm soát quá mức.

TÌNH YÊU THƯƠNG BẢN THÂN: TỪ CHỈ CHÉM ĐẾN PHẢN XẠ

Là cha mẹ, thể hiện lòng trắc ẩn và lòng tốt với chính mình là bước đầu tiên để mang lại lòng tốt cho con bạn. Thay vì nghĩ, Mình bị sao thế, mình lại làm như vậy sao?, bạn hãy học cách nói với chính mình, Chà, mình thực sự cảm thấy tức giận và tổn thương về những gì cô ấy đã làm. Nó là về cái gì vậy? Tôi cảm thấy mình bao nhiêu tuổi?

Điều này giúp làm gián đoạn chu kỳ học thuộc lòng của hành động, phản ứng, phán xét, cảm thấy hối hận và làm lại từ đầu—một chu kỳ mà trong Phật giáo gọi là luân

as samsara, or the wheel of suffering.

This helps interrupt the rote cycle of acting, reacting, judging, feeling remorse, and doing it over again—a cycle that is known in Buddhism as samsara, or the wheel of suffering.

You develop loving-kindness as you remember that we are all shaped by millions of fleeting experiences, luck, genes, and we are doing the only thing we know how to do in any given moment. This is true for your children, and it's true for you. In other words, What is, is. The first step is to step back and observe yourself.

LOVING-KINDNESS EASES SHAME

Buddhism does not recognize concepts such as sin, heaven, or hell. Instead, it teaches that we are insensitive or unkind because we are unconscious, asleep, or lacking awareness. The more we are awake and aware, the more we naturally feel kind toward one another. When you practice loving-kindness toward yourself and others, you are less likely to get lost in shame, that awful feeling of being damaged or inherently bad.

Letting go of shame is crucial to parenting because it helps you let go of rigidity, defensiveness, and the need to be right in order to cover up feeling so wrong inside. This allows you to own up to your mistakes with your children, to apologize when appropriate, and to lighten up and laugh at your foibles. As a result, you move from being a defensive authoritarian parent to a human being who is a role model for self-acceptance.

Our capacity for loving-kindness evolves as we learn to look beneath the surface of others' actions. We can see that the bully is afraid, the girl who gobbles down food is hungry for a friend, the angry parent needs to be lovingly held. Then we can ask ourselves, "What's driving my own behavior?" You can then look beyond the surface when dealing with your child. *I see that you're angry. Is there something you need? You seem frustrated. What's going on?* You don't have to like what your child is doing, but you don't need to withdraw your care or love. Similarly, when you make a mistake or do something insensitive, you don't throw yourself out of your own heart. Treating ourselves and our children with loving-kindness and respect strengthens a web of peaceful coexistence that extends to the planet.

Every act of kindness, patience, and understanding creates an energy that, like the butterfly effect, reverberates around the

This bring US to a version of the Buddhist blessing:

hồi, hay bánh xe đau khổ.

Điều này giúp làm gián đoạn chu kỳ học thuộc lòng của hành động, phản ứng, phán xét, cảm thấy hối hận và làm lại từ đầu—một chu kỳ mà trong Phật giáo gọi là luân hồi, hay bánh xe đau khổ.

Bạn phát triển lòng nhân ái khi bạn nhớ rằng tất cả chúng ta đều được hình thành bởi hàng triệu trải nghiệm thoáng qua, may mắn, gen và chúng ta đang làm điều duy nhất chúng ta biết cách làm trong bất kỳ thời điểm nào. Điều này đúng với con bạn, và nó đúng với bạn. Nói cách khác, Cái gì là, là. Bước đầu tiên là lùi lại và quan sát chính mình.

LÒNG YÊU THƯƠNG LÀM XẤU XẤU

Đạo Phật không thừa nhận những khái niệm như tội lỗi, thiên đường hay địa ngục. Thay vào đó, nó dạy rằng chúng ta vô cảm hoặc không tử tế bởi vì chúng ta vô thức, ngủ mê hoặc thiếu nhận thức. Càng tỉnh thức và nhận biết, chúng ta càng cảm thấy tử tế với nhau một cách tự nhiên. Khi bạn thực hành lòng nhân ái đối với bản thân và những người khác, bạn sẽ ít có khả năng bị chìm đắm trong sự xấu hổ, cảm giác tội tệ của việc bị tổn hại hoặc xấu xa vốn có.

Loại bỏ sự xấu hổ là điều quan trọng đối với việc nuôi dạy con cái vì nó giúp bạn loại bỏ sự cứng nhắc, tính phòng thủ và nhu cầu phải đúng để che đậy cảm giác sai lầm bên trong. Điều này cho phép bạn thừa nhận lỗi lầm của mình với con cái, xin lỗi khi thích hợp, đồng thời nhẹ lòng và cười nhạo những điểm yếu của bạn. Kết quả là, bạn chuyển từ một bậc cha mẹ độc đoán phòng thủ sang một con người là hình mẫu cho sự chấp nhận bản thân.

Khả năng yêu thương nhân ái của chúng ta phát triển khi chúng ta học cách nhìn vào bên dưới bề mặt hành động của người khác. Chúng ta có thể thấy rằng kẻ bắt nạt sợ hãi, cô gái ngấu nghiến thức ăn khao khát một người bạn, cha mẹ tức giận cần được ôm ấp âu yếm. Sau đó, chúng ta có thể tự hỏi: "Điều gì đang thúc đẩy hành vi của chính tôi?" Sau đó, bạn có thể nhìn xa hơn bề ngoài khi đối xử với con mình. Tôi thấy rằng bạn đang tức giận. Bạn có cần điều gì không? Bạn có vẻ thất vọng. Chuyện gì đang xảy ra vậy? Bạn không cần phải thích những gì con bạn đang làm, nhưng bạn không cần phải rút lại sự quan tâm hay tình yêu của bạn. Tương tự như vậy, khi bạn phạm sai lầm hoặc làm điều gì đó thiếu tế nhị, bạn không ném mình ra khỏi trái tim của chính mình. Đối xử với bản thân và con cái của chúng ta bằng tình yêu thương và sự tôn trọng sẽ củng cố chung sống hòa bình kéo dài đến hành tinh.

Mọi hành động tử tế, kiên nhẫn và thấu hiểu đều tạo ra một năng lượng, giống như hiệu ứng cánh bướm, dội lại xung quanh

Điều này đưa chúng ta đến một phiên bản chúc phúc của Phật giáo:

May all beings be well.

May all beings be happy.

May all people know they are loved.

This is our daily contribution to peace.

Beyond the Moment: The One Energy That Unites Us All

Energy can neither be created nor destroyed, it can only be transformed.

—Albert Einstein

Beyond all concepts of right doing and wrong doing, there is afield. I'll meet you there.

—Rumi

Buddhism teaches US to drop out of the story of our lives and into a place without words or concepts. From that place you can step back and observe the unfolding drama, possibly with a sense of humor. You are in it, but not of it.

Peace comes when we realize that beyond our conditioned mind we are simply life itself—unchanging, enduring and one with spirit or our Buddha nature.

At another level, Buddhism teaches us to recognize the momentary rise and fall of our emotions—happy, sad, glad, mad. They're kind of like the continuous movement of rain, clouds, and sunshine.

It helps to remember the nature of these shifting emotions when you find that you've used the last diaper and it's late Friday night, or your child is throwing a fit in the supermarket, you're tired, or your teen is suddenly sulky. It's not better or worse than when you're smiling with delight as you watch your six-year-old play a frog in a school production, your teen comes up with an original science project, or your son walks into the kitchen and asks, "Is there anything I can do to help?"

These events are the current scene in the great big passing show of life, and our children are doing the same thing millions of other children are doing.

As you learn to relax into the moment your mind is free to accept the current drama or event, and you inevitably open your heart.

When you are less caught up in keeping track of your ego's calendar of expectations you become attuned to when your children truly need some special attention, help, or guidance. You become present

Có thể tất cả chúng sinh được tốt.

Có thể tất cả chúng sinh được hạnh phúc.

Có thể tất cả mọi người biết họ được yêu thương.

Đây là đóng góp hàng ngày của chúng tôi cho hòa bình.

Ngoài khoảnh khắc: Năng lượng duy nhất kết hợp tất cả chúng ta

Năng lượng không tự sinh ra cũng không tự mất đi mà chỉ có thể chuyển hóa.

—Albert Einstein

Ngoài tất cả các khái niệm về làm đúng và làm sai, có một lĩnh vực. Tôi sẽ gặp bạn ở đó.

—Rumi

Đạo Phật dạy chúng ta từ bỏ câu chuyện của cuộc đời mình và bước vào một nơi không có ngôn từ hay khái niệm. Từ nơi đó, bạn có thể lùi lại và quan sát bộ phim đang diễn ra, có thể với một khiếu hài hước. Bạn ở trong đó, nhưng không thuộc về nó.

Hòa bình đến khi chúng ta nhận ra rằng bên ngoài tâm trí bị điều kiện hóa, chúng ta chỉ đơn giản là chính cuộc sống—không thay đổi, trường tồn và là một với tinh thần hay Phật tính của chúng ta.

Ở một mức độ khác, Phật giáo dạy chúng ta nhận ra sự thăng trầm nhất thời của cảm xúc – vui, buồn, vui, giận. Chúng giống như sự chuyển động liên tục của mưa, mây và nắng.

Sẽ giúp ghi nhớ bản chất của những cảm xúc hay thay đổi này khi bạn phát hiện ra rằng mình đã dùng đến chiếc tã cuối cùng và đã là tối thứ Sáu, hoặc con bạn đang nổi cơn tam bành trong siêu thị, bạn mệt mỏi hoặc con bạn đột nhiên hờn dỗi. Không tốt hơn hay tệ hơn khi bạn mỉm cười thích thú khi xem đứa con sáu tuổi của mình đóng vai ếch trong một vở kịch ở trường, con bạn nghĩ ra một dự án khoa học độc đáo, hoặc con trai bạn bước vào bếp và hỏi, “Tôi có thể giúp gì được không?”

Những sự kiện này là bối cảnh hiện tại trong vở kịch vĩ đại đang trôi qua của cuộc đời, và con cái chúng ta đang làm điều giống như hàng triệu trẻ em khác đang làm.

Khi bạn học cách thư giãn trong khoảnh khắc tâm trí của bạn được tự do chấp nhận bị kịch hoặc sự kiện hiện tại, và bạn chắc chắn sẽ mở rộng trái tim mình.

Khi bạn ít bị cuốn vào việc theo dõi lịch kỳ vọng của bản ngã, bạn sẽ trở nên hòa hợp với thời điểm con bạn thực sự cần sự quan tâm, giúp đỡ hoặc hướng dẫn đặc biệt. Bạn trở nên hiện diện mà không lơ lửng và nhận biết mà không xâm nhập. Nuôi

without hovering and aware without intruding. Good parenting becomes a journey, not a goal.

2 *I Didn't Know what I Was Getting Into*
Parenting as a Spiritual Journey

I do not want to touch any object in this world

Without my eyes testifying to the truth

That Everything is

My Beloved

Something has happened

To my understanding of existence

That now makes my heart always full of wonder

And Kindness.

—Hafiz, “Today,” *The Gift*

OU are the “Beloved” and so is your child. Remembering this doesn’t always make parenting easy, but it can help. If you approach parenting from the stance of *I’m willing to learn about myself* as opposed to wanting to create the child of your dreams, you can learn a lot about yourself—and you’ll be a more skillful parent.

Children are little masters at triggering parts of us we’d rather not see. We are sometimes shocked to hear the voice of our own critical mother or angry father bursting out of us. We didn’t know we could get so mad or feel so helpless. On the other hand, children show US we are capable of experiencing more tenderness, joy, and wonder than we knew was possible.

As we act and react in the human dance, we observe our conditioning in action. We’re pleased, we’re upset, we’re angry, we’re afraid.

We approve, we disapprove. From this point of view, you may become able to have a skillful response rather than a reactive one.

If you are willing to meet all that arises within you—your disappointments and frustrations, your need to control, your impatience and fears—parenting will be a journey of great awakening. Make a vow: I am willing to know whatever arises in me.

If your patterns of behavior continue to be troublesome, it can be invaluable to take a parenting class or get counseling to help ease the

dạy con tốt trở thành một hành trình, không phải là một mục tiêu.

2 Tôi không biết mình đang làm gì

Nuôi dạy con cái như một hành trình tâm linh

Tôi không muốn chạm vào bất kỳ đồ vật nào trên thế giới này

Không có mắt tôi làm chứng cho sự thật

Đó là tất cả mọi thứ là

người yêu dấu của tôi

Một cái gì đó đã xảy ra

Theo sự hiểu biết của tôi về sự tồn tại

Điều đó bây giờ khiến trái tim tôi luôn đầy thắc mắc

Và Lòng tốt.

—Hafiz, “Hôm nay,” Món quà

OU là “Người được yêu quý” và con bạn cũng vậy. Ghi nhớ điều này không phải lúc nào cũng giúp việc nuôi dạy con cái trở nên dễ dàng, nhưng nó có thể hữu ích. Nếu bạn tiếp cận việc nuôi dạy con cái trên quan điểm Tôi sẵn sàng tìm hiểu về bản thân thay vì muốn tạo ra đứa con trong mơ của bạn, bạn có thể học hỏi được nhiều điều về bản thân—và bạn sẽ trở thành một bậc cha mẹ khéo léo hơn.

Trẻ em là những bậc thầy nhỏ trong việc kích hoạt những phần trong chúng ta mà chúng ta không muốn nhìn thấy. Đôi khi chúng ta bị sốc khi nghe thấy giọng nói chỉ trích của chính người mẹ hoặc người cha giận dữ của chúng ta phát ra từ chúng ta. Chúng tôi không biết mình có thể nổi điên hay cảm thấy bất lực đến vậy. Mặt khác, trẻ em cho Hoa Kỳ thấy rằng chúng ta có khả năng trải nghiệm nhiều sự dịu dàng, niềm vui và điều kỳ diệu hơn những gì chúng ta biết là có thể.

Khi chúng ta hành động và phản ứng trong vũ điệu của con người, chúng ta quan sát tình trạng bị quy định của mình trong hành động. Chúng tôi hài lòng, chúng tôi khó chịu, chúng tôi tức giận, chúng tôi sợ hãi.

Chúng tôi tán thành, chúng tôi không tán thành. Từ quan điểm này, bạn có thể trở nên có khả năng phản ứng khéo léo hơn là phản ứng lại.

Nếu bạn sẵn sàng đối mặt với tất cả những gì nảy sinh bên trong mình—sự thất vọng và thất vọng, nhu cầu kiểm soát, sự thiếu kiên nhẫn và nỗi sợ hãi của bạn—việc nuôi dạy con cái sẽ là một hành trình thức tỉnh tuyệt vời. Hãy phát nguyện: Tôi sẵn sàng biết bất cứ điều gì khởi lên trong tôi.

Nếu các kiểu hành vi của bạn tiếp tục gây rắc rối, thì việc tham gia một lớp học làm cha mẹ hoặc nhận tư vấn để giúp giảm bớt các điểm kích hoạt cũ dường như tự tắt

old trigger points that seem to go off on their own and create pain and separation in your relationship with your child or partner.

Remember, a child Doesn't Make You Upset

Frustration with your child comes from your reaction to your child's behavior. The spiritual journey means that you do not blame your child, or anyone else when you get upset or have an impulse to coerce, yell, punish, hit or shame your child. You ask yourself, *What was triggered within me? What am I resisting, disliking, wanting to be different than it is?* Notice your body's sensations, your tone of voice. What situations are easy for you? What brings an automatic reaction? Just notice, then talk with someone about it.

You can also learn to accept strong feelings. For example, if a young child is crying, most people's instinct is to feel uneasy until the child stops crying. But what if you could relax as you hold the crying child and be soothing without being agitated inside? Ask yourself, *What am I saying to myself that makes me so worried or agitated? That the baby will cry forever, or that I did something wrong? What am I protecting, defending, or struggling with?* This reflection moves you toward a love that doesn't click on and off, but flows like a river through the thickets, meadows, and brambles of parenting.

Accept Your child's Timetable

There is a wide range of what's considered "normal" development when it comes to crawling, walking, talking, and learning.

The less we attach to thoughts such as, *My child should be walking, talking, making puzzles by now*, the more we move away from conditional love. Conditional love means: *I like you when you do things my way, on my time line*. This often leads to pressuring a child, using bribes, or making statements that impart guilt or shame. The message we need to convey to our child is quite different: *You are always in my heart, even when we disagree, you are mad at me, or I'm frustrated with you. My love is stable, enduring, and not dependent on you being a certain way or giving me what I want when I want it*. This is unconditional love.

WHAT LENSES ARE YOU WEARING?

Another part of the parenting journey is learning to trust your observations about what works best for you and your child. Think of yourself as becoming a "parenting scientist": observe and take note of what works and doesn't work. You can read books, take classes, talk with friends, and draw from their wisdom, but your own experience is a valuable guide. This requires experimenting and noticing what elicits

và tạo ra nỗi đau và sự chia rẽ trong mối quan hệ của bạn với con hoặc bạn đời là điều vô giá. .

Hãy nhớ rằng, một đứa trẻ không làm bạn khó chịu

Thất vọng với con bạn xuất phát từ phản ứng của bạn đối với hành vi của con bạn. Hành trình tâm linh có nghĩa là bạn không đổ lỗi cho con mình, hoặc bất kỳ ai khác khi bạn khó chịu hoặc có ý muốn ép buộc, la hét, trừng phạt, đánh đập hoặc làm con bạn xấu hổ. Bạn tự hỏi mình, Điều gì đã được kích hoạt trong tôi? Tôi đang chống lại, không thích điều gì, muốn khác biệt với nó? Chú ý cảm giác của cơ thể, giọng nói của bạn. Những tình huống nào là dễ dàng cho bạn? Điều gì mang lại một phản ứng tự động? Chỉ cần chú ý, sau đó nói chuyện với ai đó về nó.

Bạn cũng có thể học cách chấp nhận cảm giác mạnh. Ví dụ, nếu một đứa trẻ đang khóc, bản năng của hầu hết mọi người là cảm thấy khó chịu cho đến khi đứa trẻ ngừng khóc. Nhưng nếu bạn có thể thư giãn khi bế đứa trẻ đang khóc và xoa dịu mà không bị kích động trong lòng thì sao? Hãy tự hỏi bản thân, Tôi đang nói gì với bản thân khiến tôi lo lắng hoặc kích động như vậy? Rằng đứa bé sẽ khóc mãi hay tôi đã làm gì sai? Tôi đang bảo vệ, bảo vệ hoặc đấu tranh với điều gì? Sự phản ánh này đưa bạn đến một tình yêu không nhấp nháy, mà chảy như một dòng sông xuyên qua những bụi cây, đồng cỏ và những khó khăn của việc nuôi dạy con cái.

Chấp nhận thời gian biểu của con bạn

Có rất nhiều mức độ được coi là sự phát triển "bình thường" khi nói đến việc bò, đi, nói và học.

Chúng ta càng ít gắn bó với những suy nghĩ như, Con tôi nên biết đi, biết nói, biết xếp hình, thì chúng ta càng tránh xa tình yêu có điều kiện. Tình yêu có điều kiện có nghĩa là: Tôi thích bạn khi bạn làm mọi việc theo cách của tôi, theo dòng thời gian của tôi. Điều này thường dẫn đến việc gây áp lực cho trẻ, hối lộ hoặc đưa ra những tuyên bố khiến trẻ cảm thấy tội lỗi hoặc xấu hổ. Thông điệp mà chúng ta cần truyền tải đến con lại hoàn toàn khác: Con luôn ở trong trái tim bố, ngay cả khi chúng ta bất đồng quan điểm, con giận bố hay bố bức bối với con. Tình yêu của tôi là ổn định, lâu dài và không phụ thuộc vào việc bạn có phải là một cách nhất định hay cho tôi những gì tôi muốn khi tôi muốn. Đây là tình yêu vô điều kiện.

BẠN ĐANG ĐANG ĐEO ỒNG KÍNH NÀO?

Một phần khác của hành trình làm cha mẹ là học cách tin tưởng vào những quan sát của bạn về những gì tốt nhất cho bạn và con bạn. Hãy coi bản thân bạn đang trở thành một "nhà khoa học nuôi dạy con cái": quan sát và ghi lại những gì hiệu quả và không hiệu quả. Bạn có thể đọc sách, tham gia các lớp học, nói chuyện với bạn bè và rút ra từ sự khôn ngoan của họ, nhưng kinh nghiệm của chính bạn là một hướng dẫn quý giá .Điều này đòi hỏi phải thử nghiệm và để ý xem điều gì gợi lên sự hợp

cooperation, and feelings of closeness and ease.

We all see the world through the “lenses” of our conditioning. They are partly genetic and largely a result of our childhood experience. People see through lenses of fear, worry, paranoia, rigidity, hopelessness, guilt, shame, or resentment. You might have a lens that says you’ll be accepted if you always wear a happy face and do what others want, or that you should hide your mistakes in order to gain approval.

People also see through lenses of beliefs that people are essentially good, that effort helps you succeed, and that kindness and empathy help raise happy children. The lens you wear affects how you experience your children, and in turn, how they experience the world. For example, if a parent conveys the belief that their kid is a lot of trouble, the child is likely to see herself as unlovable, or think, *I’m not wanted*. Seeing your child through a lens of negativity will be absorbed into the child’s sense of who they are. This often takes root and guides their impulses and choices. In fact, people who have developed addictions almost always have a painful, pervasive core of negative beliefs about themselves.

Fortunately, positive lenses have the opposite effect. The parents I interviewed who generally had positive experiences bringing up kids all said things like, *They’re great kids. We’re lucky. We really enjoy them. We have our moments, but we always know that we love them*. Imagine the energy from those thoughts and beliefs being transmitted to a child’s heart and body through the days, months, and years of growing up! *My parents really like me, they feel lucky to have me in their lives. They enjoy knowing me*. The more you see your children in this light, the more likely they are to reflect your beliefs.

If you repeatedly use an anxious tone when you say, *Be careful! You can't do that! Call me if there's any trouble*, you may have a worry lens, which is likely to make its way into your child’s inner emotional state and affect how he lives in the world. People often argue about this and claim that it’s natural to worry. It would be truer to say something such as, “It’s natural/or *me* to worry because *I have* a worry lens.” Someone else might not worry at all about the same things.

LEARN TO SEE CLEARLY IN REALITY

Can you name the lenses that color your view of your child? How do these lenses affect your perception of them or the way you relate to them? One tenet of Buddhism is seeing clearly in reality. Once you

tác, cảm giác gần gũi và thoải mái.

Tất cả chúng ta đều nhìn thế giới qua “lăng kính” của điều kiện của chúng ta. Chúng một phần là do di truyền và phần lớn là kết quả của trải nghiệm thời thơ ấu của chúng ta. Mọi người nhìn qua lăng kính sợ hãi, lo lắng, hoang tưởng, cứng nhắc, vô vọng, tội lỗi, xấu hổ hoặc oán giận. Bạn có thể có ống kính nói rằng bạn sẽ được chấp nhận nếu bạn luôn mang vẻ mặt vui vẻ và làm theo ý người khác, hoặc bạn nên che giấu lỗi lầm của mình để được chấp thuận.

Mọi người cũng nhìn qua lăng kính niềm tin rằng con người về bản chất là tốt, nỗ lực đó giúp bạn thành công, lòng tốt và sự đồng cảm giúp nuôi dạy những đứa trẻ hạnh phúc. Thấu kính bạn đeo ảnh hưởng đến cách bạn trải nghiệm con cái và đến lượt chúng, cách chúng trải nghiệm thế giới. Ví dụ, nếu cha mẹ truyền đạt niềm tin rằng con của họ có nhiều rắc rối, đứa trẻ có thể sẽ thấy mình là người không đáng yêu, hoặc nghĩ rằng, mình không được mong muốn. Nhìn con bạn qua lăng kính tiêu cực sẽ khiến trẻ cảm nhận được chúng là ai. Điều này thường ăn sâu bám rễ và hướng dẫn các xung lực và lựa chọn của họ. Trên thực tế, những người mắc chứng nghiện hầu như luôn có một niềm tin tiêu cực về bản thân một cách đau đớn và phổ biến.

May mắn thay, ống kính tích cực có tác dụng ngược lại. Những bậc cha mẹ mà tôi đã phỏng vấn, những người thường có kinh nghiệm tích cực trong việc nuôi dạy con cái, đều nói những câu như: Chúng là những đứa trẻ tuyệt vời. Chúng tôi thật là may mắn. Chúng tôi thực sự thích chúng. Chúng ta có những khoảnh khắc của riêng mình, nhưng chúng ta luôn biết rằng chúng ta yêu chúng. Hãy tưởng tượng năng lượng từ những suy nghĩ và niềm tin đó được truyền đến trái tim và cơ thể của một đứa trẻ qua những ngày, tháng và năm lớn lên! Bố mẹ tôi rất quý tôi, họ cảm thấy may mắn khi có tôi trong đời. Họ thích biết tôi. Bạn càng nhìn con mình theo cách này, chúng càng có nhiều khả năng phản ánh niềm tin của bạn.

Nếu bạn liên tục sử dụng giọng điệu lo lắng khi nói, Hãy cẩn thận! Bạn không thể làm điều đó! Hãy gọi cho tôi nếu có bất kỳ rắc rối nào, bạn có thể có lăng kính lo lắng, điều này có khả năng xâm nhập vào trạng thái cảm xúc bên trong của con bạn và ảnh hưởng đến cách trẻ sống trên thế giới. Mọi người thường tranh luận về điều này và cho rằng lo lắng là điều tự nhiên. Sẽ đúng hơn nếu nói điều gì đó chẳng hạn như “Đó là điều tự nhiên/hoặc tôi lo lắng vì tôi có lăng kính lo lắng.” Một số người khác có thể không lo lắng chút nào về những điều tương tự.

HỌC ĐỂ THẤY RÕ THỰC TẾ

Bạn có thể đặt tên cho các thấu kính tô màu cho góc nhìn của bạn về con bạn không? Làm thế nào để những ống kính này ảnh hưởng đến nhận thức của bạn về chúng hoặc cách bạn liên quan đến chúng? Một nguyên lý của Phật giáo là thấy rõ

identify your lens, or the kinds of lenses you tend to see through, you can ask yourself, what is the evidence for this belief? If you're a worrier, for example, you might ask, *What is the real likelihood of danger? How many children are actually abducted while walking to school, riding a bus, or going to the movie with a friend at age eleven? How many children really drown at a swimming lesson?*

Since it's a common trait of humans to worry about things that are unlikely to happen and yet to ignore what might actually need their attention, you might next turn your thoughts to some truly important concerns. What are the effects of a child being ignored, shamed, or overcontrolled on a daily basis? What is a heavy diet of sugar and caffeine doing to your child? Are the antibiotics and hormones in the chicken or meat affecting her? What about violent videos? Or young girls being portrayed as vacuous sex objects in ads? Even more useful than worrying about theoretical dangers is to act on the positive effects of taking children to the library, museums, and parks, and making sure they get exercise on a daily basis.

Better yet, help your children learn skills so they feel competent crossing the street or walking to a friend's house or riding the bus.

A GLOBAL VIEW OF ALL THE CHILDREN

Imagine children being born all around the world. Parenting can narrow our vision so that we focus exclusively on our own child or children. But from a Buddhist perspective, we move from thoughts of *my* child to thoughts of *all* children. We are all parents of the next generation. Creating a more peaceful world means being able to hold all children in your heart and see through the differences among US to the commonalities. You can ask yourself, "What can I do for other children in my neighborhood, community, and around the world?" (This is an example of "us" thinking that we'll talk about more below, especially in [Chapter 20](#).)

TAKE BREAKS FOR GRATITUDE AND BLESSINGS

While it's important to take a few minutes to have a good whine, acknowledge being tired or needing a rest, try *gratitude* as a way to revitalize your energy. When your child is upset, or you are tired, take a deep breath and take a moment to sit down. Then think to yourself, *I'm grateful...* and let the thoughts flow. Give thanks. *I'm grateful...to* have food, a bed, friends, talents and strengths. *I'm grateful...to* be able to wiggle my fingers or read this book. Then think of your child: the smiles, the landmarks of growing up, the wonderful times you've

ràng trong thực tế. Khi bạn xác định được thấu kính của mình hoặc loại thấu kính mà bạn có xu hướng nhìn xuyên qua, bạn có thể tự hỏi bản thân, đâu là bằng chứng cho niềm tin này? Ví dụ, nếu bạn là người hay lo lắng, bạn có thể hỏi, Khả năng nguy hiểm thực sự là gì? Có bao nhiêu trẻ em thực sự bị bắt cóc khi đang đi bộ đến trường, đi xe buýt hoặc đi xem phim với một người bạn ở tuổi mười một? Có bao nhiêu trẻ em thực sự bị chết đuối khi học bơi?

Vì đặc điểm chung của con người là lo lắng về những điều khó có thể xảy ra nhưng lại bỏ qua những điều có thể thực sự cần sự chú ý của họ, nên tiếp theo, bạn có thể chuyển suy nghĩ của mình sang một số mối quan tâm thực sự quan trọng. Những ảnh hưởng của việc một đứa trẻ bị phớt lờ, xấu hổ hoặc bị kiểm soát quá mức hàng ngày là gì? Chế độ ăn nhiều đường và caffein ảnh hưởng gì đến con bạn? Thuốc kháng sinh và kích thích tố trong thịt gà hoặc thịt có ảnh hưởng đến cô ấy không? Còn những video bạo lực thì sao? Hay những cô gái trẻ được miêu tả như những đối tượng tình dục trống rỗng trong các quảng cáo? Thậm chí hữu ích hơn việc lo lắng về những mối nguy hiểm trên lý thuyết là hành động dựa trên những tác động tích cực của việc đưa trẻ em đến thư viện, bảo tàng và công viên, đồng thời đảm bảo chúng tập thể dục hàng ngày.

Tốt hơn nữa, hãy giúp con bạn học các kỹ năng để chúng cảm thấy có khả năng băng qua đường hoặc đi bộ đến nhà bạn bè hoặc đi xe buýt.

MỘT QUAN ĐIỂM TOÀN CẦU VỀ TẤT CẢ TRẺ EM

Hãy tưởng tượng những đứa trẻ được sinh ra trên khắp thế giới. Việc nuôi dạy con cái có thể thu hẹp tầm nhìn của chúng ta để chúng ta chỉ tập trung vào con cái hoặc con cái của mình. Nhưng theo quan điểm của Phật giáo, chúng ta chuyển từ suy nghĩ về con tôi sang suy nghĩ về tất cả trẻ em. Tất cả chúng ta đều là cha mẹ của thế hệ tiếp theo. Tạo ra một thế giới hòa bình hơn có nghĩa là bạn có thể ôm tất cả trẻ em vào tim và nhìn thấu sự khác biệt giữa Hoa Kỳ với những điểm chung. Bạn có thể tự hỏi: "Tôi có thể làm gì cho những đứa trẻ khác trong khu phố, cộng đồng của mình và trên toàn thế giới?" (Đây là một ví dụ về suy nghĩ "chúng ta" mà chúng ta sẽ nói nhiều hơn ở bên dưới, đặc biệt là ở Chương 20.)

HÃY NGHỈ NGƠI ĐỂ LỜI CẢM ƠN VÀ LỜI CẢM ƠN

Mặc dù điều quan trọng là dành vài phút để than vãn, thừa nhận rằng bạn đang mệt mỏi hoặc cần nghỉ ngơi, nhưng hãy thử lòng biết ơn như một cách để phục hồi năng lượng của bạn. Khi con bạn khó chịu, hoặc bạn mệt mỏi, hãy hít một hơi thật sâu và dành một chút thời gian để ngồi xuống. Sau đó, hãy tự nghĩ, tôi rất biết ơn... và để những suy nghĩ đó tuôn trào. Cảm tạ. Tôi biết ơn...vì có thức ăn, giường ngủ, bạn bè, tài năng và sức mạnh. Tôi rất biết ơn... vì có thể ngo ngoáy ngón tay hoặc đọc cuốn sách này. Sau đó, hãy nghĩ về con bạn: những nụ cười, những cột mốc lớn lên, những khoảng thời gian tuyệt vời mà bạn đã có, mà không để bất kỳ sự can thiệp

had, without allowing any negative interference to enter your mind.

Then breathe again, exhale deeply, let your mind travel around the world, and say a blessing for all children.

May all children be well,

May all children have comfort,

May all children have food,

May all children have safety.

The human circle includes all children as part of life itself. Remember that at a spiritual level the well-being of your child is linked to the well-being of every child on the planet.

3 *The Twinkling in Your Eye*

Before the Seed Is Planted

The time to start parenting is before you become a parent.

When a child is nothing more than a twinkling in your eye—a hope, a thought, a wish—it’s time to examine the blueprint of your lives. Raising children who feel strong and confident in the world means starting with secure parents who have the emotional resources to devote to a child.

If you are part of a couple, how is your relationship with your partner? If you are a potential single parent, do you have good friends, a support group, living space?

Are you prepared for whatever it requires, even though you don’t know for sure what that will be? The following questions are intended for heterosexual couples, same-sex couples, or individuals. When I refer to the mother, I could also say the mothering one.

SOME QUESTIONS TO ASK

1. How are your relationships with your partner, family, friends, or, possibly, religious/spiritual group?
2. Does the mother have someone who will be supportive? This is crucial, especially during the first year of the child’s life. The mother needs to be deeply cared for so she can give her attention to her child and not get depleted.
3. How are your finances? Can you manage having a child without getting unduly stressed? Will you have enough to eat, pay for doctor visits, and buy necessities?
4. If you are a single parent or a two-working-parent family, is there

tiêu cực nào xâm nhập vào tâm trí bạn.

Sau đó hít vào một lần nữa, thở ra thật sâu, để tâm trí của bạn du hành khắp thế giới và nói một lời chúc cho tất cả trẻ em.

Cầu mong tất cả trẻ em đều khỏe mạnh,

Cầu mong tất cả trẻ em được thoải mái,

Có thể tất cả trẻ em có thức ăn,

Có thể tất cả trẻ em có sự an toàn.

Vòng tròn con người bao gồm tất cả trẻ em như một phần của chính cuộc sống. Hãy nhớ rằng ở cấp độ tinh thần, hạnh phúc của con bạn có liên quan đến hạnh phúc của mọi trẻ em trên hành tinh.

3 Lấp lánh trong mắt bạn

Trước khi gieo hạt

The time to start parenting is before you become a parent.

Khi một đứa trẻ không hơn gì một tia sáng lấp lánh trong mắt bạn—một hy vọng, một suy nghĩ, một ước nguyện—thì đã đến lúc bạn xem xét kế hoạch chi tiết của cuộc đời mình. Nuôi dạy những đứa trẻ cảm thấy mạnh mẽ và tự tin trước thế giới có nghĩa là bắt đầu với những bậc cha mẹ an toàn, những người có đủ nguồn lực tình cảm để cống hiến cho con cái.

Nếu bạn là một phần của một cặp vợ chồng, mối quan hệ của bạn với đối tác của bạn như thế nào? Nếu bạn là cha mẹ đơn thân tiềm năng, bạn có bạn tốt, nhóm hỗ trợ, không gian sống không?

Bạn đã chuẩn bị cho bất cứ điều gì nó đòi hỏi, mặc dù bạn không biết chắc chắn điều đó sẽ là gì? Những câu hỏi sau đây dành cho các cặp đôi dị tính, đồng tính hoặc cá nhân. Khi tôi đề cập đến người mẹ, tôi cũng có thể nói người làm mẹ.

MỘT SỐ CÂU HỎI

1. Mối quan hệ của bạn với bạn đời, gia đình, bạn bè, hoặc có thể là nhóm tôn giáo/tâm linh như thế nào?
2. Mẹ có ai hỗ trợ không? Điều này rất quan trọng, đặc biệt là trong năm đầu đời của đứa trẻ. Người mẹ cần được chăm sóc sâu sắc để có thể dành hết tâm trí cho con và không bị suy kiệt.
3. Tài chính của bạn như thế nào? Bạn có thể quản lý việc có con mà không bị căng thẳng quá mức không? Liệu bạn có đủ ăn, trả tiền khám bác sĩ và mua nhu yếu phẩm không?
4. Nếu bạn là cha mẹ đơn thân hoặc gia đình có cả cha và mẹ đều đi làm, có dịch vụ

good child care available and can you afford it? Is there a family member who will help out?

5. Do you have time and energy to devote to a child? Will someone be able to take leave from work, or is there flexibility in the work schedule?

6. Are you willing to relinquish some (or many) of your activities so you can devote ample time and attention to your child?

7. If the mother smokes, will she give it up before trying to get pregnant or adopt a child? Are you both committed to living in a smoke-free home?

8. For the mother, are you eating well and getting enough sleep so you will be healthy during your pregnancy?

The deepest preparation is readying yourself to welcome a child into your life and into your heart, and to devote the time and energy required to help a child feel secure and loved.

PLANNING FOR BIRTH: LEARN ABOUT THE DIFFERENT OPTIONS

The goal is to have a birth that is good for your baby and good for you. And that means that you need to have a voice in the process and be informed about all the possibilities.

I urge you to learn about birthing centers and about home birth. Some people have a negative reaction to these options, but to empower yourself as a mother, get as much information as you can.

I urge every woman who is pregnant or planning to have a baby to read *Pushed: The Painful Truth About Childbirth and Modern Maternity Care* by Jennifer Block. If you are informed about the many practices commonly used, you will be able to talk with your doctor or midwife about their approach and ask informed questions.

I am not advocating home birth, birthing centers, or hospital births. I am, however, urging women to have a voice in their birthing and to understand that, increasingly, birth is treated as a surgical procedure or put on a time line, often for the convenience of the hospital staff rather than the mother or baby.

I spoke with Jeanne Hebl, a nurse midwife, who helped create a birthing center in Missoula. Her center and affiliated home births have consistently had a two to three percent cesarean rate, compared to a rate greater than thirty percent in traditional hospitals.

chăm sóc trẻ tốt không và bạn có đủ khả năng chi trả không? Có một thành viên gia đình sẽ giúp đỡ?

5. Bạn có thời gian và sức lực để dành cho một đứa trẻ không? Ai đó có thể nghỉ làm hay lịch làm việc có linh hoạt không?

6. Bạn có sẵn sàng từ bỏ một số (hoặc nhiều) hoạt động của mình để có thể dành nhiều thời gian và sự quan tâm cho con mình không?

7. Nếu người mẹ hút thuốc, liệu cô ấy có từ bỏ nó trước khi cố gắng mang thai hoặc nhận con nuôi không? Cả hai bạn có cam kết sống trong một ngôi nhà không khói thuốc không?

8. Đối với mẹ, mẹ có ăn uống đầy đủ, ngủ đủ giấc để thai kỳ khỏe mạnh không?

Sự chuẩn bị sâu sắc nhất là bạn sẵn sàng chào đón một đứa trẻ bước vào cuộc đời và trái tim của bạn, đồng thời dành thời gian và năng lượng cần thiết để giúp đứa trẻ cảm thấy an toàn và được yêu thương.

LẬP KẾ HOẠCH SINH: TÌM HIỂU VỀ

CÁC LỰA CHỌN KHÁC NHAU

Mục tiêu là để có một ca sinh tốt cho em bé của bạn và tốt cho bạn. Và điều đó có nghĩa là bạn cần có tiếng nói trong quá trình này và được thông báo về tất cả các khả năng.

Tôi khuyên bạn nên tìm hiểu về các trung tâm đỡ đẻ và về việc sinh nở tại nhà. Một số người có phản ứng tiêu cực với những lựa chọn này, nhưng để trao quyền cho bản thân với tư cách là một người mẹ, hãy thu thập càng nhiều thông tin càng tốt.

Tôi kêu gọi mọi phụ nữ đang mang thai hoặc dự định sinh con hãy đọc *Pushed: Sự thật đau lòng về việc sinh nở và chăm sóc thai sản thời hiện đại* của Jennifer Block. Nếu bạn được thông báo về nhiều phương pháp thường được sử dụng, bạn sẽ có thể nói chuyện với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của mình về cách tiếp cận của họ và đặt những câu hỏi có hiểu biết.

Tôi không ủng hộ việc sinh tại nhà, trung tâm sinh hoặc sinh bệnh viện. Tuy nhiên, tôi kêu gọi phụ nữ có tiếng nói trong việc sinh nở của họ và hiểu rằng, ngày càng nhiều, việc sinh nở được coi như một thủ tục phẫu thuật hoặc được ấn định thời gian, thường là để thuận tiện cho nhân viên bệnh viện hơn là cho người mẹ hoặc em bé.

Tôi đã nói chuyện với Jeanne Hebl, một y tá hộ sinh, người đã giúp thành lập một trung tâm sinh nở ở Missoula. Trung tâm của cô và các ca sinh tại nhà liên kết luôn có tỷ lệ sinh mổ từ 2 đến 3%, so với tỷ lệ cao hơn 30% ở các bệnh viện truyền thống.

They also provide for the birthing mother a doula—a woman support person who, research has shown, can have many positive influences during childbirth, both for mother and child.

In Jeanne’s words, "Our philosophy is to go with the rhythm of the woman giving birth. There are no rules about how fast one is supposed to dilate, how long one should be in labor, or how long it should take for the baby to be born. We avoid all unnecessary procedures and tune into the needs and wants of the woman."

HOW WE TREAT THE BABY WILL BE REFLECTED IN HOW THE BABY TREATS THE WORLD

Living at peace in the world starts with bringing children into the world as peacefully as possible—for both mother and child. I attended a conference at which Joseph Chilton Pearce, author of *Magical Child*, a classic on children and natural development, spoke of the profound level of bonding that takes place when a newborn is immediately placed over the mother’s heart and they start their relationship with their hearts beating together in a peaceful environment.

4 *The Milk and Honey of a Secure Bond* *Healthy Attachments*

loving, secure bond is the most fundamental and precious gift we can ever give a child—like planting a seed in fertile ground and giving it enough water and sunlight. Early experiences of parental tenderness and care echo throughout a child’s life and give a deep, wordless sense of safety, security, and love.

To the baby, the mother epitomizes the themes from love songs: “You are the sunshine of my life,” “It’s paradise to be near you like this,” “You’re my summer, winter, fall, my everything.” Lyrics like these intertwine love, joy, and the natural world. They evoke the essence of the first year of life and are similar to the feelings that later arise when we fall in love.

Again, I use the word “mother” in this chapter when talking about infant bonding, although I could also say “the mothering one” or “the nurturing one.” Many men, both heterosexual and gay, have been wonderful primary caregivers for infants and young children. Because babies have traditionally been breast-fed and tended for by the mother, however, I use this term as the primary attachment figure. I have interviewed numerous men who were stay-at-home dads and whose eyes lit up when they described the deep bond they felt with their children. I encourage all fathers to be nurturing attachment

Họ cũng cung cấp cho người mẹ sắp sinh một doula—một người hỗ trợ phụ nữ mà nghiên cứu đã chỉ ra rằng có thể có nhiều ảnh hưởng tích cực trong quá trình sinh nở, cho cả mẹ và con.

Theo cách nói của Jeanne, "Triết lý của chúng tôi là sinh con theo nhịp điệu của người phụ nữ. Không có quy tắc nào về tốc độ giãn nở của một người, thời gian chuyển dạ hoặc thời gian để em bé chào đời. Chúng tôi tránh tất cả các thủ tục không cần thiết và điều chỉnh theo nhu cầu và mong muốn của người phụ nữ."

CÁCH CHÚNG TÔI ĐỐI XỬ VỚI BÉ SẼ ĐƯỢC PHẢN HỒI TRONG CÁCH EM ĐỐI XỬ VỚI THẾ GIỚI

Sống trong hòa bình trên thế giới bắt đầu bằng việc đưa trẻ em vào thế giới một cách hòa bình nhất có thể—cho cả mẹ và con. Tôi đã tham dự một hội thảo tại đó Joseph Chilton Pearce, tác giả cuốn *Đứa trẻ diệu kỳ*, một tác phẩm kinh điển về trẻ em và sự phát triển tự nhiên, đã nói về mức độ gắn kết sâu sắc diễn ra khi một đứa trẻ sơ sinh ngay lập tức được đặt vào lòng người mẹ và chúng bắt đầu mối quan hệ với cha mẹ. trái tim đập cùng nhau trong một môi trường hòa bình.

4 Sữa và mật của một trái phiếu an toàn Tập tin đính kèm lành mạnh

mối quan hệ yêu thương, an toàn là món quà cơ bản và quý giá nhất mà chúng ta có thể tặng cho một đứa trẻ—giống như gieo một hạt giống trên mảnh đất màu mỡ và cho nó đủ nước và ánh sáng mặt trời. Những trải nghiệm ban đầu về sự dịu dàng và chăm sóc của cha mẹ vang vọng trong suốt cuộc đời của đứa trẻ và mang lại cảm giác an toàn, yên ổn và tình yêu thương sâu sắc không lời.

Với con, người mẹ là hình ảnh thu nhỏ của các chủ đề trong các bản tình ca: “Con là ánh nắng của đời mẹ”, “Được gần con như thế này là thiên đường”, “Con là mùa hè, mùa đông, mùa thu, là tất cả của mẹ”. Những ca từ như thế này đan xen tình yêu, niềm vui và thế giới tự nhiên, gợi lên bản chất của năm đầu đời và tương tự như những cảm xúc nảy sinh sau này khi chúng ta yêu nhau.

Một lần nữa, tôi sử dụng từ “mẹ” trong chương này khi nói về sự gắn bó của trẻ sơ sinh, mặc dù tôi cũng có thể nói “người mẹ” hoặc “người nuôi dưỡng”. Nhiều người đàn ông, cả dị tính và đồng tính nam, đã từng là những người chăm sóc chính tuyệt vời cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Tuy nhiên, vì theo truyền thống, trẻ sơ sinh được bú mẹ và chăm sóc bởi người mẹ, nên tôi sử dụng thuật ngữ này làm nhân vật gắn bó chính. Tôi đã phỏng vấn rất nhiều người những ông bố nội trợ và đôi mắt sáng lên khi họ mô tả mối quan hệ sâu sắc mà họ cảm thấy với con cái.

figures with their children.

The Sweetness of Your Smile: The Power of Caring and Attachment

Think of a time when someone you cared about greeted you with a smile and warm eyes as they reached out to embrace you. Notice the feelings or sensations that arise within you as you recall that experience.

Now think of a time when someone you cared about was indifferent, cool, unresponsive, or seemed to ignore you. What happens inside you as you recall that time? Do you feel hurt, dull, or anxious? Do you start having thoughts such as, *Did I do something wrong? Is she mad at me for some reason?*

Multiply these thoughts and feelings a thousand times, and you start to understand the needs of an infant for warmth and tenderness in the form of smiles, holding, cooing, and delight in a parent’s eyes.

There are many things parents can do to help create a secure bond with their child. You start by making eye contact, giving the baby your full attention, mirroring her sounds and facial expressions, and learning the cues that signify the need for holding, rocking, attention, play, food, or changing diapers. Most of all it’s important to be present, and feel amazement and delight at this growing child. It also helps to remember that the child is usually trying to express a need—she’s not out to upset you or make you feel badly.

It’s important to remember that you mean the world to your child, more than you can ever imagine. From conception onward, your child attunes to your heartbeat, your voice, and your smell. She is affected by your level of relaxation or anxiety, by what you eat or drink, and by your sleep patterns and general health. From birth onward, your touches, smiles, kind eyes, and sounds merge into your child’s sense of self.

If making eye contact or staying present to your child feels difficult, it can be part of your spiritual journey to notice what arises for you. If it’s hard to make eye contact, ask yourself, “What am I feeling? What’s that about?” Listen for your own unmet needs, resentments, and hurts and find a way to share them with another person, get counseling, be in a parenting group, or take action in your life to feel more at home with your body and feelings.

**BABIES AND GROWING CHILDREN ARE
NATURALLY DIFFERENT**

Sự ngọt ngào trong nụ cười của bạn: Sức mạnh của sự quan tâm và gắn bó

Hãy nghĩ về thời điểm khi một người mà bạn quan tâm chào đón bạn bằng một nụ cười và ánh mắt ấm áp khi họ đưa tay ra ôm lấy bạn. Lưu ý những cảm giác hoặc cảm giác nảy sinh trong bạn khi bạn nhớ lại trải nghiệm đó.

Bây giờ hãy nghĩ về thời điểm mà một người mà bạn quan tâm tỏ ra thờ ơ, lạnh lùng, không phản hồi hoặc dường như phớt lờ bạn. Điều gì xảy ra bên trong bạn khi bạn nhớ lại thời gian đó? Bạn có cảm thấy bị tổn thương, buồn tẻ, hoặc lo lắng? Bạn có bắt đầu có những suy nghĩ như, Tôi đã làm gì sai? Có phải cô ấy giận tôi vì một số lý do?

Hãy nhân những suy nghĩ và cảm xúc này lên hàng nghìn lần, và bạn bắt đầu hiểu nhu cầu của trẻ sơ sinh về sự ấm áp và dịu dàng dưới dạng nụ cười, sự ôm ấp, thủ thỉ và niềm vui trong mắt cha mẹ.

Có rất nhiều điều cha mẹ có thể làm để giúp tạo mối liên kết an toàn với con mình. Bạn bắt đầu bằng cách giao tiếp bằng mắt, dành toàn bộ sự chú ý cho bé, bắt chước âm thanh và nét mặt của bé, đồng thời học các tín hiệu cho thấy bé cần được bế, đu đưa, chú ý, chơi, cho ăn hoặc thay tã. Trên hết, điều quan trọng là phải có mặt, cảm thấy ngạc nhiên và thích thú trước đứa trẻ đang lớn này. Cũng nên nhớ rằng trẻ thường cố gắng bày tỏ nhu cầu—không phải trẻ muốn làm bạn khó chịu hay khiến bạn cảm thấy tồi tệ.

Điều quan trọng cần nhớ là bạn là cả thế giới đối với con mình, nhiều hơn những gì bạn có thể tưởng tượng. Từ khi thụ thai trở đi, con bạn hòa hợp với nhịp tim, giọng nói và mùi của bạn. Cô ấy bị ảnh hưởng bởi mức độ thư giãn hoặc lo lắng của bạn, bởi những gì bạn ăn hoặc uống, và bởi thói quen ngủ và sức khỏe nói chung của bạn. Từ khi sinh ra trở đi, những cái chạm, nụ cười, ánh mắt nhân hậu và âm thanh của bạn sẽ hòa nhập vào ý thức về bản thân của con bạn.

Nếu việc giao tiếp bằng mắt hoặc hiện diện với con bạn cảm thấy khó khăn, thì đó có thể là một phần trong hành trình tâm linh của bạn để chú ý đến những gì xảy ra với bạn. Nếu khó giao tiếp bằng mắt, hãy tự hỏi bản thân: “Mình đang cảm thấy thế nào? Nó là về cái gì vậy?” Lắng nghe những nhu cầu chưa được đáp ứng, sự oán giận và tổn thương của chính bạn và tìm cách chia sẻ chúng với người khác, nhận tư vấn, tham gia nhóm nuôi dạy con cái hoặc hành động trong cuộc sống để cảm thấy thoải mái hơn với cơ thể và cảm xúc của mình.

**TRẺ EM VÀ TRẺ EM ĐANG PHÁT TRIỂN
TỰ NHIÊN KHÁC BIỆT**

Parents I interviewed often spoke with amazement of the immense differences between their children. One child wants holding much of the time, while another is content simply being nearby for long periods of time. Your child responds differently to sounds, music, singing, rhymes, voices, shapes, soft fuzzy things, and colors. As children grow, they develop favorite stories; they find their way to different sports, instruments, and subjects in school; and they have different abilities. This is why such a huge part of attachment centers around the ability of parents to attune and respond to their ever-changing, developing, evolving children—to accept the differences and keep focused on helping the child become his or her true self rather than to fit an image of what the parents had hoped for. There is no guidebook for parenting that replaces a responsive caregiver who is attuned to the moment.

MEMORY WITHOUT WORDS

As I mentioned in the prologue, it amazed me how many people were surprised that my daughter had problems in life, since she had been adopted when she was “only” three. “You really think she can remember all that?” was the most frequent remark, as though conscious memory were the only kind!

Just as animals learn to recognize sounds, smells, and sights of danger or safety, so do infants. It’s called procedural or implicit memory. A baby remembers the face of the mothering one—the smells, the tone of her voice, the way she moves when she changes a diaper or dresses the baby. Tiny children begin to coordinate their actions with their mother’s when she dresses them.

Babies and toddlers quickly attune to people who are safe, as opposed to those who are frightening. They register warmth, and they also register the repeated distress of waiting a long time for someone to come when they cry, or the discomfort and tension of being held by a distracted or depressed caregiver. Infants register parents fighting, hitting, slamming doors. They are attuned to the energy field in the household. These are the undercurrents of memories without words.

While children don’t have words for early neglect or traumatic experiences, they are often expressed in nightmares, dreams, fearful behavior, or lack of trust. They may also show developmental delays in crawling, walking, toilet training, and language.

According to Bonnie Badenoch, author of *Being a Brain- Wise Therapist: A Practical Guide to Interpersonal Neurobiology*, the foundation for resilience is set during this early time of life. The baby

Các bậc cha mẹ mà tôi phỏng vấn thường bày tỏ sự ngạc nhiên về sự khác biệt lớn giữa con cái họ. Một đứa trẻ muốn được bế trong phần lớn thời gian, trong khi đứa trẻ khác chỉ đơn giản là hài lòng khi được ở bên cạnh trong thời gian dài. Con bạn phản ứng khác nhau với âm thanh, âm nhạc, ca hát, vần điệu, giọng nói, hình dạng, đồ vật mờ mềm và màu sắc. Khi trẻ lớn lên, chúng phát triển những câu chuyện yêu thích; họ tìm đường đến các môn thể thao, nhạc cụ và môn học khác nhau ở trường; và họ có những khả năng khác nhau. Đây là lý do tại sao phần lớn sự gắn bó xoay quanh khả năng của cha mẹ trong việc hòa hợp và đáp ứng với những đứa trẻ luôn thay đổi, đang phát triển và đang phát triển của họ—để chấp nhận sự khác biệt và tiếp tục tập trung vào việc giúp đứa trẻ trở thành con người thật của mình hơn là phù hợp với một hình ảnh của những gì cha mẹ đã hy vọng.

KỶ NIỆM KHÔNG LỜI

Như tôi đã đề cập trong phần mở đầu, tôi rất ngạc nhiên khi biết bao nhiêu người ngạc nhiên khi biết con gái tôi gặp khó khăn trong cuộc sống, vì nó được nhận nuôi khi nó “mới chỉ” ba tuổi. “Anh thực sự nghĩ rằng cô ấy có thể nhớ tất cả những thứ đó sao?” là nhận xét thường xuyên nhất, như thể trí nhớ có ý thức là loại duy nhất!

Giống như động vật học cách nhận biết âm thanh, mùi và các điểm nguy hiểm hoặc an toàn, trẻ sơ sinh cũng vậy. Nó được gọi là bộ nhớ thủ tục hoặc bộ nhớ ẩn. Em bé nhớ khuôn mặt của người mẹ—mùi hương, giọng nói của mẹ, cách mẹ di chuyển khi thay tã hoặc mặc quần áo cho bé. Những đứa trẻ nhỏ bắt đầu phối hợp hành động với mẹ khi mẹ mặc quần áo cho chúng.

Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi nhanh chóng hòa hợp với những người an toàn, trái ngược với những người đáng sợ. Họ ghi nhận sự ấm áp, và họ cũng ghi nhận nỗi đau khổ lặp đi lặp lại khi phải chờ đợi một thời gian dài để ai đó đến khi họ khóc, hoặc cảm giác khó chịu và căng thẳng khi bị người chăm sóc mất tập trung hoặc chán nản. Trẻ sơ sinh đăng ký cha mẹ đánh nhau, đánh, đóng sầm cửa. Họ hòa hợp với trường năng lượng trong gia đình. Đây là những dòng chảy ngầm của ký ức không lời.

Mặc dù trẻ em không có từ ngữ để chỉ sự bỏ bê sớm hoặc những trải nghiệm đau thương, nhưng chúng thường được thể hiện qua những cơn ác mộng, giấc mơ, hành vi sợ hãi hoặc thiếu tin tưởng. Chúng cũng có thể cho thấy sự chậm phát triển trong việc bò, đi, tập đi vệ sinh và ngôn ngữ.

Theo Bonnie Badenoch, tác giả cuốn sách Trở thành một nhà trị liệu trí tuệ: Hướng dẫn thực hành về sinh học thần kinh giữa các cá nhân, nền tảng cho khả năng phục hồi được thiết lập trong giai đoạn đầu đời này. Em bé cảm thấy cần và khóc hoặc trở

feels a need and cries or becomes fussy; the distress is met in a timely way with a positive response. As a result, the baby learns nonverbally that when you are upset, things can get better.

A parent’s response to her child gradually becomes wired in the child’s brain. *You care for me; I learn to care for myself. You value me; I learn to value myself. You are responsive to me; I learn to be responsive to myself and others.*

Procedural memories lay the groundwork for the way we feel in the world. In therapy, when a client says things like, “I’ve always felt unsafe, I’ve always felt anxious, or I’ve always felt worried that people will let me down,” I start asking questions: What do you know about your birth? What was it like when your mother was pregnant and when you were born? What was the state of your parents’ relationship? What was the birth itself like? (Often the client won’t know, but if she can find the answers to some of these questions, much can be understood.)

I might also ask: If you imagine yourself as a baby crying in your crib, what comes to mind? Does someone come right away, or do you have to wait a long time? Imagine being your mother. What happens when you hear your baby cry? Are you irritated and impatient, or happy to respond? How does she feel holding you? What’s her reaction when you spit up on her shoulder? Clients often have extremely visceral reactions to these questions.

Often when a person has an underlying anxiety that feels as if it’s been there forever, that anxiety response stems from preverbal times: from a mother or caregiver who was distant, afraid, depressed, absent, or stressed. It could also stem from emotional or physical violence in the household.

OUR LITTLE VILLAGE: ATTACHMENT EXTENDS TO FAMILY, FRIENDS, AND COMMUNITY

When we have a family that circles around a child with adoration and joy, we deepen the child’s sense of belonging and happiness. It creates many layers of safety. Mom is tired, so a neighbor comes over for a little while. The parents want a break so grandmother helps out or pays for child care. Children experience themselves as part of a little village: Uncle Larry takes me fishing, Aunt Sue takes me to a parade, Grandma Sophia buys me sand and takes me to find toys for my sandbox. I get to spend the weekend with Aunt Barb and my cousin. As the child grows, ideally he sees the grown-ups getting along and enjoying each other, which models an image of caring

and nurturing. When a child feels safe, he can explore the world and learn to regulate his emotions. When a child feels unsafe, he becomes anxious and fearful, and his learning is limited. So, when a child is born, we need to make sure he feels safe and loved. When a child feels safe and loved, he can explore the world and learn to regulate his emotions. When a child feels unsafe, he becomes anxious and fearful, and his learning is limited. So, when a child is born, we need to make sure he feels safe and loved.

Phản ứng của cha mẹ đối với con cái dần dần ăn sâu vào não bộ của đứa trẻ. Bạn quan tâm tôi; Tôi học cách quan tâm đến bản thân mình. Bạn coi trọng tôi; Tôi học cách coi trọng bản thân mình. Bạn đang đáp ứng với tôi; Tôi học cách đáp ứng với bản thân và những người khác.

Những ký ức thủ tục đặt nền móng cho cách chúng ta cảm nhận thế giới. Trong trị liệu, khi một thân chủ nói những câu như: "Tôi luôn cảm thấy không an toàn, tôi luôn cảm thấy lo lắng, hoặc tôi luôn lo lắng rằng mọi người sẽ làm tôi thất vọng", tôi bắt đầu đặt câu hỏi: Bạn biết gì? về sự ra đời của bạn? Nó như thế nào khi mẹ bạn mang thai và khi bạn được sinh ra? Tình trạng mối quan hệ của cha mẹ bạn là gì? Bản thân sự ra đời như thế nào? (Thường thì khách hàng sẽ không biết, nhưng nếu cô ấy có thể tìm thấy câu trả lời cho một số câu hỏi này, thì có thể hiểu được nhiều điều.)

Tôi cũng có thể hỏi: Nếu bạn tưởng tượng mình là một đứa trẻ đang khóc trong nôi, bạn sẽ nghĩ đến điều gì? Có người đến ngay không hay bạn phải đợi lâu? Hãy tưởng tượng bạn là mẹ của bạn. Điều gì xảy ra khi bạn nghe thấy tiếng con bạn khóc? Bạn cáu kỉnh và thiếu kiên nhẫn, hay vui vẻ đáp ứng? Cô ấy cảm thấy thế nào khi ôm bạn? Cô ấy phản ứng thế nào khi bạn nhổ lên vai cô ấy? Khách hàng thường có phản ứng cực kỳ trực quan đối với những câu hỏi này.

Thông thường, khi một người có cảm giác lo lắng tiềm ẩn như thế nó tồn tại mãi mãi, thì phản ứng lo lắng đó bắt nguồn từ thời điểm chưa biết nói: từ người mẹ hoặc người chăm sóc xa cách, sợ hãi, chán nản, vắng mặt hoặc căng thẳng. Nó cũng có thể bắt nguồn từ bạo lực tinh thần hoặc thể xác trong gia đình.

LÀNG NHỎ CỦA CHÚNG TÔI: MỞ RỘNG ĐÍCH KÈM ĐẾN GIA ĐÌNH, BẠN BÈ VÀ CỘNG ĐỒNG

Khi chúng ta có một gia đình quây quần bên đứa trẻ với sự tôn thờ và niềm vui, chúng ta sẽ làm sâu sắc thêm cảm giác thân thuộc và hạnh phúc của đứa trẻ. Nó tạo ra nhiều lớp an toàn. Mẹ mệt nên sang hàng xóm chơi một lát. Cha mẹ muốn nghỉ ngơi để bà ngoại giúp đỡ hoặc trả tiền chăm sóc trẻ em. Trẻ em trải nghiệm bản thân như một phần của ngôi làng nhỏ: Bác Larry đưa em đi câu cá, dì Sue đưa em đến một cuộc diễu hành, bà ngoại Sophia mua cát cho em và đưa em đi tìm đồ chơi cho hộp cát của mình. Tôi được dành cuối tuần với dì Barb và em họ của tôi. Khi đứa trẻ lớn lên, lý tưởng nhất là nó thấy những người lớn hòa thuận và vui vẻ với nhau, điều này tạo nên hình ảnh về mối quan hệ quan tâm và mang lại niềm vui sâu sắc cho đứa trẻ.

relationships and brings deep pleasure to the child.

When my daughter was little I owned a duplex and rented the upstairs apartment to people who delighted in having a child around. I would smile as she'd knock on their door and they would invite her up for a visit. Ginelle also had "Grandma next door," our dear friend Millie Bean, who was open to frequent visits. Sometimes when I'd come to get Ginelle, she'd be sitting quietly on Millie's lap or they'd be talking. It was a godsend to have other caring people in our lives. A single parent or even two parents just can't be available all the time. Besides, it's a rich experience for any child to have different people in their lives.

The other parts of the village that are good for both parents and children are community services and child-centered organizations. Many communities provide numerous activities for children—making masks or face painting for a parade, readings at the library, family nights at churches, and parks and recreation programs at a nominal fee.

All these people and activities create a circle around a child that enriches his life. Historically, children were brought up as part of a tribe, a clan, or an extended family, but today we often need to create that sense of community.

The night after my daughter died, I came back to the trailer exhausted. My first sight was of Billy nestled up sound asleep in the arms of his beloved Aunt Pam, who was sitting in the big easy chair—a solid presence, a warmhearted shelter for this little boy who had just lost his mother. As I watched him sleeping peacefully curled up in her arms, the big pink fuzzy slippers Ginelle had worn her last few days hanging from his feet, it was as if my heart turned over as a sweet tear came to my eye. Pam had been there as a steadfast auntie since his birth: she was unfailingly happy to see him, visited often, and she was central to his life. They were entwined in each other.

These loving family members become essential attachment figures in our lives: they are the ones who make US feel special, the ones a child can call on for their unique knowledge or talk to when things are tough at home or a parent is sick. Having people like this in a child's life is like having many trees in the forest, many flowers in the garden, and many fish in the sea.

Even though it's common for families to have rifts and difficulties, a parent should never take their child away from loving connections with grandparents, aunts, uncles, and good friends. In a civilized

Khi con gái tôi còn nhỏ, tôi sở hữu một căn hộ song lập và cho những người thích có con ở bên thuê căn hộ ở tầng trên. Tôi sẽ mỉm cười khi cô ấy gõ cửa nhà họ và họ sẽ mời cô ấy đến thăm. Ginelle cũng có "Bà nhà bên", người bạn thân Millie Bean của chúng tôi, người luôn sẵn lòng đến thăm. Đôi khi khi tôi đến đón Ginelle, cô ấy sẽ ngồi lặng lẽ trong lòng Millie hoặc họ sẽ nói chuyện. Đó là một món quà trời cho khi có những người quan tâm khác trong cuộc sống của chúng ta. Cha hoặc mẹ đơn thân hoặc thậm chí cả hai cha mẹ không thể lúc nào cũng có mặt. Bên cạnh đó, đó là một trải nghiệm phong phú cho bất kỳ đứa trẻ nào khi có những người khác nhau trong cuộc sống của chúng.

Các phần khác của ngôi làng tốt cho cả cha mẹ và con cái là các dịch vụ cộng đồng và các tổ chức lấy trẻ em làm trung tâm. Nhiều cộng đồng cung cấp nhiều hoạt động cho trẻ em—làm mặt nạ hoặc vẽ mặt cho cuộc diễu hành, đọc sách tại thư viện, đêm gia đình tại nhà thờ, công viên và các chương trình giải trí với một khoản phí không đáng kể.

Tất cả những người và hoạt động này tạo ra một vòng tròn xung quanh một đứa trẻ làm phong phú thêm cuộc sống của nó. Trong lịch sử, trẻ em được nuôi dưỡng như một phần của bộ lạc, thị tộc hoặc đại gia đình, nhưng ngày nay chúng ta thường cần tạo ra cảm giác cộng đồng đó.

Vào cái đêm sau khi con gái tôi qua đời, tôi trở về nhà trong tình trạng kiệt sức. Hình ảnh đầu tiên của tôi là Billy nép mình ngủ ngon lành trong vòng tay của dì Pam yêu quý của nó, người đang ngồi trên chiếc ghế bành lớn êm ái—một sự hiện diện vững chắc, một nơi trú ẩn ấm áp dành cho cậu bé vừa mất mẹ. Khi tôi nhìn anh ngủ yên bình cuộn tròn trong vòng tay cô ấy, đôi dép lê lớn màu hồng mà Ginelle đã mang cho cô ấy vài ngày trước treo lủng lẳng dưới chân anh, trái tim tôi như thắt lại khi một giọt nước mắt ngọt ngào trào ra. Pam đã ở đó như một người dì kiên định kể từ khi anh ấy chào đời: cô ấy rất vui khi được gặp anh ấy, đến thăm thường xuyên và cô ấy là trung tâm trong cuộc đời anh ấy. Họ đã quấn lấy nhau.

Những thành viên gia đình yêu thương này trở thành những nhân vật gắn bó thiết yếu trong cuộc sống của chúng ta: họ là những người khiến Hoa Kỳ cảm thấy đặc biệt, những người mà một đứa trẻ có thể nhờ đến để có kiến thức đọc đáo hoặc tâm sự khi có việc nhà khó khăn hoặc khi cha mẹ ốm đau. Có những người như vậy trong cuộc đời của một đứa trẻ giống như có nhiều cây trong rừng, nhiều hoa trong vườn và nhiều cá trong biển.

Mặc dù gia đình có những rạn nứt và khó khăn là điều bình thường, cha mẹ không bao giờ nên để con mình xa rời những mối quan hệ yêu thương với ông bà, cô dì chú bác và những người bạn tốt. Trong một cuộc ly hôn văn minh, cha mẹ vẫn có thể sắp

divorce, parents can still arrange visits, refrain from making negative remarks about others in the family, and simply say, "We're not getting along, but I'm happy for you to see them." To rip a child from these attachments is to leave him alone to manage a deep loss that can have a negative effect on her feelings of safety and future relationships.

The warmth and satisfaction of being deeply connected and treasured by a circle of close people naturally extends to others. The concept of "stranger" fades as children come to feel a kinship with lots of people. This sense of "all of us" is the mind-set needed to create a more peaceful world.

SIGNS OF HEALTHY ATTACHMENT IN AN INFANT

These are some of the signs that your child is feeling secure, having bonded well with parents and others in "our little village." As always, there will be variations with different children at different stages of development. The following can be seen as general indicators, not absolutes.

1. The baby or child readily makes eye contact, smiles and laughs reciprocally with the parents, and responds in a positive way to being held, touched, or joined in play.
2. The child is happy to see the parent after they have been apart.
3. The parent's presence is soothing and lowers distress...at least much of the time. A child may go through periods of crying seemingly inconsolably, but overall the child is comforted by the parent's care.
4. The infant begins to mirror the parent. If, for example, the parent sticks out his tongue, after a few times the baby does the same thing. Imitation is a sign of the child's deep feeling of connection.
5. The child develops an ability to handle increasing separations from the parent, from being in another room to being out of the home. This also depends on the warmth and skill of the caregiver in the absence of the parent. Children with secure connections to their parents are less likely to show chronic distress when left with others and are often happy to be going to a child care situation.
6. Well-attached children generally cry less, especially by the second half of the first year. One caveat is the child who is attachment-disordered. She may be seen as a "good" baby because she doesn't exhibit needs, but in reality she does not show emotion because she has given up trying to get a response from a parent. This is in contrast to a baby who is generally happy, easily soothed, and cries less because she feels secure.

xếp các chuyến thăm, hạn chế đưa ra những nhận xét tiêu cực về những người khác trong gia đình và chỉ cần nói: "Chúng ta không hợp nhau, nhưng bố rất vui khi con gặp họ". Tách một đứa trẻ khỏi những ràng buộc này có nghĩa là để nó một mình đối mặt với sự mất mát sâu sắc có thể ảnh hưởng tiêu cực đến cảm giác an toàn và các mối quan hệ trong tương lai của trẻ.

Sự ấm áp và hài lòng khi được kết nối sâu sắc và trân trọng bởi một nhóm người thân thiết sẽ tự nhiên lan sang những người khác. Khái niệm "người lạ" mất dần khi trẻ bắt đầu cảm thấy có mối quan hệ họ hàng với nhiều người. Cảm giác "tất cả chúng ta" này là tư duy cần thiết để tạo ra một thế giới hòa bình hơn.

CÁC DẤU HIỆU CỦA BỆNH SỨC KHOẺ Ở TRẺ SƠ SINH

Đây là một số dấu hiệu cho thấy con bạn đang cảm thấy an toàn, có mối quan hệ tốt với cha mẹ và những người khác trong "ngôi làng nhỏ của chúng ta". Như mọi khi, sẽ có những biến thể với những đứa trẻ khác nhau ở các giai đoạn phát triển khác nhau. Những điều sau đây có thể được coi là chỉ số chung, không tuyệt đối.

1. Trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ dễ dàng giao tiếp bằng mắt, cười và cười qua lại với cha mẹ và phản ứng tích cực khi được bế, chạm vào hoặc tham gia chơi.
2. Đứa trẻ vui mừng khi gặp lại cha mẹ sau khi xa cách.
3. Sự hiện diện của cha mẹ sẽ xoa dịu và giảm bớt đau khổ... ít nhất là trong hầu hết thời gian. Một đứa trẻ có thể trải qua những giai đoạn khóc dường như không thể dỗ được, nhưng nhìn chung đứa trẻ được an ủi bởi sự chăm sóc của cha mẹ.
4. Trẻ sơ sinh bắt đầu phản chiếu cha mẹ. Ví dụ, nếu cha mẹ lè lưỡi, sau một vài lần trẻ cũng làm như vậy. Bắt chước là dấu hiệu của cảm giác kết nối sâu sắc của đứa trẻ.
5. Đứa trẻ phát triển khả năng đối phó với sự xa cách ngày càng tăng với cha mẹ, từ việc ở trong một căn phòng khác cho đến khi ra khỏi nhà. Điều này còn phụ thuộc vào sự ấm áp và kỹ năng của người chăm sóc trẻ khi không có cha mẹ. Trẻ em có mối quan hệ an toàn với cha mẹ ít có khả năng thể hiện sự đau khổ mãn tính khi bị bỏ lại với người khác và thường rất vui khi được chăm sóc trẻ.
6. Những đứa trẻ gắn bó tốt thường ít khóc hơn, đặc biệt là vào nửa sau của năm đầu tiên. Một cảnh báo trước là đứa trẻ bị rối loạn gắn bó. Bé có thể được coi là một em bé "ngoan" vì bé không bộc lộ nhu cầu, nhưng trên thực tế, bé không thể hiện cảm xúc vì bé đã từ bỏ việc cố gắng nhận được phản hồi từ cha mẹ. Điều này trái ngược với một bé thường vui vẻ, dễ xoa dịu và ít khóc hơn vì bé cảm thấy an toàn.

THE POWER OF A HELPING HAND

While early attachment deficits are deeply felt, they are not always a life sentence. If one or more people enter a growing child's life in a meaningful way—a relative, neighbor, friend, teacher, or stepparent who shows deep care for and faith in the child—the plasticity of the brain allows the child to register this new information. Good schools where students are valued and bullying is not tolerated can also make a meaningful difference.

Yet while these healing relationships can have a huge impact, we would be well served as a society to provide early support to parents, children, and communities to make the lives of children safe and welcoming. It would be both humane and the best investment we could make in our society.

WHAT IS THIS ACHE THAT WON'T GO AWAY?

The long-term effects of a fragile or severed attachment can vary from person to person in severity and in specific symptoms. Most of the people who come for psychotherapy bear the scars of some form of anxious, dismissive or avoidant attachment. They may go through life with chronic feelings of loneliness, emptiness, or an undercurrent of despair or anxiety that people will leave them if they don't "do it right." It might be experienced as a dull ache that sits at the core of their being along with pervasive debilitating thoughts of being deficient, unlovable, or not able to count on anyone. No one symptom necessarily indicates a deficit in attachment security; rather, it is a constellation of symptoms that suggest attachment deficits.

1. There may be a tendency toward addictions, overachieving, intense anger, emotional volatility, physical illness, and sometimes suicide. The child has difficulty with follow-through, planning ahead, making a choice and taking steps to implement it.
2. The person may be compulsive and may become extremely competent in certain areas of life in reaction to feeling badly about herself. She may work relentlessly for acceptance, recognition, fame, or status, instead of starting from a centered place where she enjoys what she does.
3. There is difficulty forming close or secure relationships. The person may long for closeness and have a pervasive fear of being left or, by contrast, feel terror at the prospect of being swallowed up or harmed.

SỨC MẠNH CỦA BÀN TAY GIÚP ĐỠ

Mặc dù những thiếu sót về gắn bó sớm được cảm nhận sâu sắc, nhưng chúng không phải lúc nào cũng là bản án chung thân. Nếu một hoặc nhiều người bước vào cuộc sống của đứa trẻ đang lớn theo một cách có ý nghĩa—người thân, hàng xóm, bạn bè, giáo viên hoặc cha/mẹ kế, những người thể hiện sự quan tâm và tin tưởng sâu sắc vào đứa trẻ—sự mềm dẻo của bộ não cho phép đứa trẻ ghi nhận thông tin mới này. Những trường học tốt nơi học sinh được đánh giá cao và không dung thứ cho hành vi bắt nạt cũng có thể tạo ra sự khác biệt có ý nghĩa.

Tuy nhiên, mặc dù những mối quan hệ hàn gắn này có thể có tác động to lớn, nhưng chúng ta sẽ được phục vụ tốt với tư cách là một xã hội hỗ trợ sớm cho cha mẹ, trẻ em và cộng đồng để cuộc sống của trẻ em được an toàn và chào đón. Đó sẽ là khoản đầu tư nhân đạo và tốt nhất mà chúng ta có thể thực hiện trong xã hội của mình.

NỖI ĐAU NÀY MÀ KHÔNG BIẾN ĐỔI LÀ GÌ?

Những tác động lâu dài của một sự gắn bó mong manh hoặc bị cắt đứt có thể khác nhau ở mỗi người về mức độ nghiêm trọng và các triệu chứng cụ thể. Hầu hết những người đến điều trị tâm lý đều mang trong mình những vết sẹo của một dạng gắn bó lo lắng, xua đuổi hoặc né tránh nào đó. Họ có thể trải qua cuộc sống với cảm giác cô đơn, trống rỗng kinh niên hoặc cảm giác tuyệt vọng hoặc lo lắng tiềm ẩn rằng mọi người sẽ rời bỏ họ nếu họ không "làm đúng". Nó có thể được trải nghiệm như một cơn đau âm ỉ nằm sâu trong tâm hồn họ cùng với những suy nghĩ suy nhược lan tỏa về việc trở nên kém cỏi, không đáng yêu hoặc không thể tin tưởng vào bất kỳ ai. Không có triệu chứng nào nhất thiết chỉ ra sự thiếu an toàn trong tệp đính kèm; đúng hơn, nó là một tập hợp các triệu chứng cho thấy sự thiếu gắn bó.

1. Có thể có xu hướng nghiện ngập, làm việc quá sức, tức giận dữ dội, dễ thay đổi cảm xúc, bệnh tật và đôi khi tự tử. Đứa trẻ gặp khó khăn trong việc theo dõi, lập kế hoạch trước, đưa ra lựa chọn và thực hiện các bước để thực hiện nó.
2. Người đó có thể bị ép buộc và có thể trở nên cực kỳ có năng lực trong một số lĩnh vực của cuộc sống để phản ứng lại cảm giác tồi tệ về bản thân. Cô ấy có thể làm việc không ngừng để được chấp nhận, công nhận, nổi tiếng hoặc địa vị, thay vì bắt đầu từ một nơi tập trung nơi cô ấy thích những gì cô ấy làm.
3. Khó hình thành các mối quan hệ thân thiết hoặc an toàn. Người đó có thể khao khát được gần gũi và có nỗi sợ hãi lan tỏa khi bị bỏ lại hoặc ngược lại, cảm thấy kinh hoàng trước viễn cảnh bị nuốt chửng hoặc bị tổn hại.

4. In extreme cases, there is a profound lack of empathy and a lack of conscience. This contributes to narcissistic, sociopathic, and criminal behavior. *The greater the lack of early attachment, the greater the likelihood of harmful behavior toward others. Our prisons are full of people who lacked secure attachments and safety during childhood.*

The prevailing trait of adults who have pervasive, insecure attachments is an inability to feel empathy and compassion. This lack allows them to exploit, use, profit from, or harm others without feeling remorse or guilt. This also plants the seeds of violence

Yet while these healing relationships can have a huge impact, we would be well served as a society to provide early support to parents, children, and communities to make the lives of children safe and welcoming. It would be both humane and the best investment we could make in our society.

WHAT IS THIS ACHE THAT WON'T GO AWAY?

The long-term effects of a fragile or severed attachment can vary from person to person in severity and in specific symptoms. Most of the people who come for psychotherapy bear the scars of some form of anxious, dismissive or avoidant attachment. They may go through life with chronic feelings of loneliness, emptiness, or an undercurrent of despair or anxiety that people will leave them if they don't "do it right." It might be experienced as a dull ache that sits at the core of their being along with pervasive debilitating thoughts of being deficient, unlovable, or not able to count on anyone. No one symptom necessarily indicates a deficit in attachment security; rather, it is a constellation of symptoms that suggest attachment deficits.

1. There may be a tendency toward addictions, overachieving, intense anger, emotional volatility, physical illness, and sometimes suicide. The child has difficulty with follow-through, planning ahead, making a choice and taking steps to implement it.

2. The person may be compulsive and may become extremely competent in certain areas of life in reaction to feeling badly about herself. She may work relentlessly for acceptance, recognition, fame, or status, instead of starting from a centered place where she enjoys what she does.

3. There is difficulty forming close or secure relationships. The person may long for closeness and have a pervasive fear of being left or, by contrast, feel terror at the prospect of being swallowed up or harmed.

4. Trong những trường hợp cực đoan, có sự thiếu đồng cảm sâu sắc và thiếu lương tâm. Điều này góp phần vào hành vi tự ái, bệnh xã hội và tội phạm. Càng thiếu sự gắn bó sớm, khả năng hành vi có hại đối với người khác càng lớn. Các nhà tù của chúng tôi đầy những người thiếu sự gắn bó và an toàn trong thời thơ ấu.

Đặc điểm phổ biến của những người trưởng thành có những chấp trước lan tỏa, không an toàn là không có khả năng cảm nhận được sự đồng cảm và lòng trắc ẩn. Sự thiếu sót này cho phép họ khai thác, sử dụng, kiếm lợi hoặc làm hại người khác mà không cảm thấy hối hận hay tội lỗi. Điều này cũng gieo mầm bạo lực

Tuy nhiên, mặc dù những mối quan hệ hàn gắn này có thể có tác động to lớn, nhưng chúng ta sẽ được phục vụ tốt với tư cách là một xã hội hỗ trợ sớm cho cha mẹ, trẻ em và cộng đồng để cuộc sống của trẻ em được an toàn và chào đón. Đó sẽ là khoản đầu tư nhân đạo và tốt nhất mà chúng ta có thể thực hiện trong xã hội của mình.

NỖI ĐAU NÀY MÀ KHÔNG BIẾN ĐỔI LÀ GÌ?

Những tác động lâu dài của một sự gắn bó mong manh hoặc bị cắt đứt có thể khác nhau ở mỗi người về mức độ nghiêm trọng và các triệu chứng cụ thể. Hầu hết những người đến điều trị tâm lý đều mang trong mình những vết sẹo của một dạng gắn bó lo lắng, xua đuổi hoặc né tránh nào đó. Họ có thể trải qua cuộc sống với cảm giác cô đơn, trống rỗng kinh niên hoặc cảm giác tuyệt vọng hoặc lo lắng tiềm ẩn rằng mọi người sẽ rời bỏ họ nếu họ không "làm đúng". Nó có thể được trải nghiệm như một cơn đau âm ỉ nằm sâu trong tâm hồn họ cùng với những suy nghĩ suy nhược lan tỏa về việc trở nên kém cỏi, không đáng yêu hoặc không thể tin tưởng vào bất kỳ ai. Không có triệu chứng nào nhất thiết chỉ ra sự thiếu an toàn trong tệp đính kèm; đúng hơn, nó là một tập hợp các triệu chứng cho thấy sự thiếu gắn bó.

1. Có thể có xu hướng nghiện ngập, làm việc quá sức, tức giận dữ dội, dễ thay đổi cảm xúc, bệnh tật và đôi khi tự tử. Đứa trẻ gặp khó khăn trong việc theo dõi, lập kế hoạch trước, đưa ra lựa chọn và thực hiện các bước để thực hiện nó.

2. Người đó có thể bị ép buộc và có thể trở nên cực kỳ có năng lực trong một số lĩnh vực của cuộc sống để phản ứng lại cảm giác tội tệ về bản thân. Cô ấy có thể làm việc không ngừng để được chấp nhận, công nhận, nổi tiếng hoặc địa vị, thay vì bắt đầu từ một nơi tập trung nơi cô ấy thích những gì cô ấy làm.

3. Khó hình thành các mối quan hệ thân thiết hoặc an toàn. Người đó có thể khao khát được gần gũi và có nỗi sợ hãi lan tỏa khi bị bỏ lại hoặc ngược lại, cảm thấy kinh hoàng trước viễn cảnh bị nuốt chửng hoặc bị tổn hại.

4. In extreme cases, there is a profound lack of empathy and a lack of conscience. This contributes to narcissistic, sociopathic, and criminal behavior. *The greater the lack of early attachment, the greater the likelihood of harmful behavior toward others. Our prisons are full of people who lacked secure attachments and safety during childhood.*

The prevailing trait of adults who have pervasive, insecure attachments is an inability to feel empathy and compassion. This lack allows them to exploit, use, profit from, or harm others without feeling remorse or guilt. This also plants the seeds of violence

and war. By contrast, a secure attachment plants the seeds of peace.

A CONTENTED CHILD

I'll close this chapter with an image of childhood attachment as it happens.

My office assistant Leslie brings her fourteen-month-old daughter, Kera, to work for a few hours once a week. Most of Kera's time is spent in a carrier on her mother's back. She gazes around the room, smiles, and we sometimes play hide and seek as her mother moves around the office. Kera seems wonderfully content for long periods of time, often the prelude to dozing off in her little carrier. Her waking is as peaceful as her going to sleep.

Other times she wants to get out and run around the office for a while, which sometimes ends up with her crying or getting frustrated. This is followed by an image I savor. Leslie reaches out to her, picks her up, and puts her back in the carrier. Then Kera nestles into her mother's body resting her cheek against her back as a serene smile comes to her face and her body and breathing visibly relax. She is once again in her safe harbor and all is well. This is the normal cycle of attaching and being free to explore due to a secure bond.

Watching this gentle scene brings to mind images of people with addictions when, after a period of anticipation, they get that first drink, smoke, drug, candy—whatever brings relief. There's a sigh, visible feeling of relief, bodily relaxation, instant calming, just like Kera has when she snuggles up to her mother after being separated. My experience doing deep therapy with people struggling with addictions is that, at the core, they are longing for the safety of a mother's arms. Like Kera, they want someone to reach out, understand their need, draw them close and wrap them in the arms of their love. They want connection.

5 Attachment, Community, and Social Policy

4. Trong những trường hợp cực đoan, có sự thiếu đồng cảm sâu sắc và thiếu lương tâm. Điều này góp phần vào hành vi tự ái, bệnh xã hội và tội phạm. Càng thiếu sự gắn bó sớm, khả năng hành vi có hại đối với người khác càng lớn. Các nhà tù của chúng tôi đầy những người thiếu sự gắn bó và an toàn trong thời thơ ấu.

Đặc điểm phổ biến của những người trưởng thành có những chấp trước lan tỏa, không an toàn là không có khả năng cảm nhận được sự đồng cảm và lòng trắc ẩn. Sự thiếu sót này cho phép họ khai thác, sử dụng, kiếm lợi hoặc làm hại người khác mà không cảm thấy hối hận hay tội lỗi. Điều này cũng gieo mầm bạo lực

và chiến tranh. Ngược lại, sự gắn bó an toàn gieo mầm hòa bình.

MỘT ĐỨA CON HÀI LÒNG

Tôi sẽ khép lại chương này bằng một hình ảnh gắn bó thời thơ ấu khi nó diễn ra.

Trợ lý văn phòng của tôi Leslie đưa cô con gái mười bốn tháng tuổi của cô ấy, Kera, đến làm việc vài giờ mỗi tuần một lần. Hầu hết thời gian Kera dành cho địu trên lưng mẹ. Cô ấy nhìn quanh phòng, mỉm cười, và đôi khi chúng tôi chơi trò trốn tìm khi mẹ cô ấy di chuyển quanh văn phòng. Kera có vẻ hài lòng tuyệt vời trong một thời gian dài, thường là khúc dạo đầu để ngủ gật trong chiếc địu nhỏ của cô ấy. Thức dậy của cô ấy là yên bình như cô ấy đi ngủ.

Những lần khác, cô ấy muốn ra ngoài và chạy quanh văn phòng một lúc, điều này đôi khi khiến cô ấy khóc hoặc cảm thấy thất vọng. Điều này được theo sau bởi một hình ảnh tôi thường thức. Leslie đưa tay về phía cô ấy, bế cô ấy lên và đặt cô ấy trở lại tàu sân bay. Sau đó, Kera nép mình vào cơ thể mẹ, tựa má vào lưng mẹ khi một nụ cười thanh thản nở trên khuôn mặt và cơ thể và hơi thở của cô ấy thư giãn rõ rệt. Cô ấy một lần nữa ở trong bến cảng an toàn của mình và tất cả đều ổn. Đây là chu kỳ bình thường của việc gắn và được tự do khám phá nhờ một liên kết an toàn.

Khi xem cảnh nhẹ nhàng này, tôi nhớ đến hình ảnh của những người mắc chứng nghiện khi sau một thời gian chờ đợi, họ lần đầu tiên uống rượu, hút thuốc, dùng ma túy, ăn kẹo—bất cứ thứ gì mang lại sự giải thoát. Có một tiếng thở dài, cảm giác nhẹ nhõm có thể nhìn thấy, thư giãn cơ thể, bình tĩnh ngay lập tức, giống như Kera khi cô bé rúc vào lòng mẹ sau khi bị chia cắt. Kinh nghiệm của tôi khi thực hiện liệu pháp sâu với những người đang vật lộn với chứng nghiện ngập là cốt lõi của họ đang khao khát sự an toàn trong vòng tay của người mẹ. Giống như Kera, họ muốn ai đó tiếp cận, hiểu nhu cầu của họ, kéo họ lại gần và bao bọc họ trong vòng tay yêu thương của họ. Họ muốn kết nối.

5 Chính sách gắn bó, cộng đồng và xã hội

Rxfor the Culture

o parent for a more peaceful world, it is vital that we reach out to protect and care for all children. We need to weave a web around parents and their children if we want a healthy and vibrant next generation to work toward peace as well as a sustainable physical world.

According to L. Alan Sroufe, researcher and author of *The Development of the Person*, the rate of securely attached children has dropped from fifty-five percent to forty-five percent in the past generation. The rest fall into various categories, including avoidant, anxious, insecure, and reactive attachment disordered.

If we as a society understood the power of early attachment, we would treasure it like clean air, sunshine, water, and fertile ground. The way we care for the most vulnerable among US mirrors our spiritual development and intelligence.

We need social policies that reflect the fact that children grow up to be adults, and that the care they receive as children has a direct relationship to their ability to be contributing adult members of society.

Our current policies with regard to children are like planting crops but not watering them, or building bridges without enough support to hold them up. They are shortsighted, ignorant, and unconscionable...and cost US enormously in the long run.

As part of the bonding process, a new mom needs time with her baby along with the security of enough money for food and rent. An anxious, worried mom often conveys these feelings to her baby. The United States ranks below 128 other countries when it comes to providing paid, job-protected maternity leave for mothers and parental leave for the father. *All but the United States guarantee health care for the mother and the baby.* Many also provide quality child care for a nominal fee. I believe this is directly related to the incredible incarceration rates within the United States that are far higher than any other country in the world.

The family value that truly shows respect and care for life is providing job-protected, paid maternity and parental leave and guaranteed health care for parents and their children.

Rxfor the Culture

To raise children who make peace in the world, we need to improve

Rx cho Văn hóa

Đối với cha mẹ vì một thế giới hòa bình hơn, điều quan trọng là chúng ta phải tiếp cận để bảo vệ và chăm sóc tất cả trẻ em. Chúng ta cần dệt một mạng lưới xung quanh cha mẹ và con cái của họ nếu chúng ta muốn một thế hệ tiếp theo khỏe mạnh và tràn đầy sức sống để hướng tới hòa bình cũng như một thế giới vật chất bền vững.

Theo L. Alan Sroufe, nhà nghiên cứu và tác giả của cuốn Sự phát triển của con người, tỷ lệ trẻ em gắn bó an toàn đã giảm từ 55% xuống còn 45% trong thế hệ trước. Phần còn lại thuộc nhiều loại khác nhau, bao gồm rối loạn gắn bó né tránh, lo lắng, bất an và phản ứng.

Nếu chúng ta với tư cách là một xã hội hiểu được sức mạnh của sự gắn bó từ sớm, chúng ta sẽ trân trọng nó như không khí trong lành, ánh nắng mặt trời, nước và mảnh đất màu mỡ. Cách chúng ta quan tâm đến những người dễ bị tổn thương nhất ở Hoa Kỳ phản ánh sự phát triển tinh thần và trí thông minh của chúng ta.

Chúng ta cần các chính sách xã hội phản ánh thực tế rằng trẻ em lớn lên thành người lớn và sự chăm sóc mà chúng nhận được khi còn nhỏ có mối quan hệ trực tiếp đến khả năng chúng trở thành những thành viên trưởng thành đóng góp cho xã hội.

Các chính sách hiện tại của chúng ta đối với trẻ em giống như trồng cây nhưng không tưới nước, hoặc xây cầu mà không có đủ sự hỗ trợ để giữ chúng đứng vững. Họ thiếu cận, thiếu hiểu biết và vô lương tâm... và khiến Hoa Kỳ phải trả giá đắt về lâu dài.

Là một phần của quá trình gắn kết, một người mẹ mới cần thời gian với con mình cùng với sự đảm bảo đủ tiền để mua thức ăn và tiền thuê nhà. Một người mẹ lo lắng, bồn chồn thường truyền đạt những cảm xúc này cho con mình. Hoa Kỳ xếp hạng dưới 128 quốc gia khác khi nói đến việc cung cấp chế độ nghỉ thai sản được trả lương, được bảo đảm việc làm cho các bà mẹ và nghỉ sinh con cho các ông bố. Tất cả trừ Hoa Kỳ đảm bảo chăm sóc sức khỏe cho người mẹ và em bé. Nhiều người cũng cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng với một khoản phí danh nghĩa. Tôi tin rằng điều này có liên quan trực tiếp đến tỷ lệ giam giữ đáng kinh ngạc ở Hoa Kỳ, cao hơn nhiều so với bất kỳ quốc gia nào khác trên thế giới.

Giá trị gia đình thực sự thể hiện sự tôn trọng và quan tâm đến cuộc sống là mang lại công việc được bảo vệ, thai sản được trả lương và chế độ chăm sóc sức khỏe được đảm bảo cho cha mẹ và con cái của họ.

Rx cho Văn hóa

Để nuôi dạy những đứa trẻ tạo nên hòa bình trên thế giới, chúng ta cần cải thiện

the situation of all children, starting in our own communities. Support systems for parents and children are the greatest crime-prevention and addiction-prevention programs we could create—and prevention is far less costly than treatment programs, high school dropouts, incarceration, and the accompanying social problems.

Here are my suggested prescriptions. What might you add to the list?

1. Prevention, prevention, prevention. Let's start with teen pregnancies. Teen childbearing in the United States costs taxpayers (federal, state, and local) at least \$9.1 billion according to a 2006 report by Saul Hoffman, Ph.D., and published by the National Campaign to Prevent Teen Pregnancy. Most of the costs of teen childbearing are associated with negative consequences for the children of teen mothers, including increased costs for health care, foster care, and incarceration.

We know what helps prevent teenage pregnancies: access to birth control and encouraging girls to play sports and to take part in music, theater, and other activities. We need to encourage girls to think about a future career and provide access to good schools and vocational or college education. We also need sex education and relationship education in schools, instruction that focuses on responsibility in relationships and not bringing a child into the world that one is not prepared to parent.

2. Universal health care for all pregnant women and their children, before and after birth.

3. Paid maternity leave with job security mandated for all mothers for at least four months, preferably six, with options for partial pay beyond that time.

4. Parental leave or reduction in work hours for the partner or the primary parent that allows more participation in caring for the child, as well as giving support to the primary caregiver.

5. Assignment of a social worker for all at-risk mothers to help them access resources and support during the first year, and for longer if needed. This would include parenting classes, counseling for childhood trauma, meetings with other parents, social events, and access to community support systems.

tình hình của tất cả trẻ em, bắt đầu từ chính cộng đồng của chúng ta. Các hệ thống hỗ trợ dành cho cha mẹ và con cái là những chương trình phòng ngừa tội phạm và nghiện ngập lớn nhất mà chúng ta có thể tạo ra—và việc phòng ngừa ít tốn kém hơn nhiều so với các chương trình điều trị, học sinh trung học bỏ học, giam giữ và các vấn đề xã hội đi kèm.

Dưới đây là các đơn thuốc được đề xuất của tôi. Bạn có thể thêm gì vào danh sách?

1. Phòng ngừa, ngăn ngừa, ngăn chặn. Hãy bắt đầu với việc mang thai ở tuổi vị thành niên. Sinh con ở tuổi vị thành niên ở Hoa Kỳ khiến người nộp thuế (liên bang, tiểu bang và địa phương) phải trả ít nhất 9,1 tỷ đô la theo một báo cáo năm 2006 của tiến sĩ Saul Hoffman và được xuất bản bởi Chiến dịch quốc gia nhằm ngăn ngừa mang thai ở tuổi vị thành niên. Hầu hết các chi phí sinh con ở tuổi vị thành niên có liên quan đến những hậu quả tiêu cực đối với con cái của các bà mẹ tuổi vị thành niên, bao gồm tăng chi phí chăm sóc sức khỏe, chăm sóc nuôi dưỡng và giam giữ.

Chúng tôi biết những gì giúp ngăn ngừa mang thai ở tuổi vị thành niên: tiếp cận với biện pháp tránh thai và khuyến khích các bé gái chơi thể thao, tham gia âm nhạc, sân khấu và các hoạt động khác. Chúng ta cần khuyến khích các em gái suy nghĩ về nghề nghiệp tương lai và tạo cơ hội tiếp cận các trường học tốt, giáo dục dạy nghề hoặc đại học. Chúng ta cũng cần giáo dục giới tính và giáo dục về mối quan hệ trong trường học, hướng dẫn tập trung vào trách nhiệm trong các mối quan hệ và không đưa một đứa trẻ vào thế giới mà một đứa trẻ chưa được chuẩn bị để làm cha mẹ.

2. Chăm sóc sức khỏe toàn dân cho mọi phụ nữ mang thai và trẻ em trước và sau khi sinh.

3. Tất cả các bà mẹ được nghỉ thai sản có hưởng lương và được đảm bảo việc làm trong ít nhất bốn tháng, tốt nhất là sáu tháng, với các lựa chọn được trả lương một phần sau thời gian đó.

4. Đối tác hoặc cha mẹ chính nghỉ phép hoặc giảm số giờ làm việc để cha mẹ có thể tham gia nhiều hơn vào việc chăm sóc con cái, cũng như hỗ trợ người chăm sóc chính.

5. Chỉ định một nhân viên xã hội cho tất cả các bà mẹ có nguy cơ để giúp họ tiếp cận các nguồn lực và hỗ trợ trong năm đầu tiên và lâu hơn nếu cần. Điều này sẽ bao gồm các lớp học nuôi dạy con cái, tư vấn về chấn thương thời thơ ấu, gặp gỡ các phụ huynh khác, các sự kiện xã hội và tiếp cận các hệ thống hỗ trợ cộng đồng.

6. Counseling, drug treatment, classes on parenting skills, and job training to help people become committed, skilled parents, including incarcerated women who need guidance in attachment to reunite with their children. This would help stop the cycles of poverty and generations of troubled kids.

7. Changes in the policy of putting nonviolent offenders in prison, when treatment and intensive counseling could keep them connected to their children if there is a hopeful prognosis for change.

8. Training in attachment and the harmful effects of sudden separations for all social workers, judges, community workers, counselors, politicians, and those who work with children and incarcerated people.

9. Public, quality child care on a sliding-fee scale for all families.

10. Child care workers trained as professionals and paid accordingly. At present they are some of the least educated for the job and the lowest-paid workers in the United States. If we value our children, we must make this work highly respected and well paid.

11. Foster the consciousness that we are all the parents for all our children (recall the "village" idea introduced in the [previous chapter](#)), and that our current system—with its lack of maternity leave, health care, and public child care—is racist, sexist, and elitist.

12. Include experiential classes on parenting in schools, including time spent with younger students as well as infants and young children. Engage the male students in seeing themselves as future fathers who will have a huge impact on their children.

6 The Committed Parent

Beloved child, I Am Here for You

When I first held my newborn son, I looked at him with tenderness and wonder and thought to myself, you are a gift from God. I don't own you. I am here to help you find your way, to love you, and to let you go.

—Susie Risho, mother of three grown boys

Start with a Beginner's Mind: Be Open to Today

o experience a beginner's mind is to carry these questions in your heart and mind: *Who are you today? How can I be therefor you? How do I support you in your journey?*

6. Tư vấn, cai nghiện ma túy, các lớp học về kỹ năng nuôi dạy con cái và đào tạo nghề để giúp mọi người trở thành những bậc cha mẹ tận tụy, có kỹ năng, bao gồm cả những phụ nữ bị giam giữ, những người cần được hướng dẫn về sự gắn bó để đoàn tụ với con cái của họ. Điều này sẽ giúp ngăn chặn chu kỳ nghèo đói và các thế hệ trẻ em gặp khó khăn.

7. Những thay đổi trong chính sách đưa những người phạm tội bất bạo động vào tù, khi việc điều trị và tư vấn chuyên sâu có thể giúp họ kết nối với con cái nếu có một tiên lượng đầy hy vọng về sự thay đổi.

8. Huấn luyện về sự gắn bó và tác hại của sự chia ly đột ngột cho tất cả nhân viên xã hội, thẩm phán, nhân viên cộng đồng, cố vấn, chính trị gia và những người làm việc với trẻ em và những người bị giam giữ.

9. Dịch vụ chăm sóc trẻ em công cộng, chất lượng theo thang phí trượt cho tất cả các gia đình.

10. Nhân viên chăm sóc trẻ em được đào tạo thành chuyên gia và được trả lương tương xứng. Hiện tại họ là một trong những người ít được đào tạo nhất để làm việc và là những người lao động được trả lương thấp nhất ở Hoa Kỳ. Nếu chúng ta coi trọng con cái mình, chúng ta phải làm cho công việc này được tôn trọng và trả lương cao.

11. Nuôi dưỡng ý thức rằng tất cả chúng ta đều là cha mẹ của tất cả con cái (nhớ lại ý tưởng "làng" được giới thiệu trong chương trước) và rằng hệ thống hiện tại của chúng ta—không có chế độ nghỉ thai sản, chăm sóc sức khỏe và chăm sóc trẻ em công cộng—là phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính và theo chủ nghĩa tình hoa.

12. Bao gồm các lớp học kinh nghiệm về nuôi dạy con cái trong trường học, bao gồm cả thời gian dành cho học sinh nhỏ tuổi cũng như trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Thu hút các nam sinh xem họ là những người cha tương lai, những người sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến con cái của họ.

6 Phụ huynh cam kết

Đứa trẻ yêu dấu, tôi ở đây vì bạn

Khi lần đầu tiên tôi bế đứa con trai mới sinh của mình, tôi nhìn nó với sự dịu dàng và ngạc nhiên và tự nghĩ, con là một món quà từ Chúa. Tôi không sở hữu bạn. Tôi ở đây để giúp bạn tìm ra con đường của mình, để yêu bạn và để bạn ra đi.

—Susie Risho, mẹ của ba cậu con trai đã lớn

Bắt đầu với tâm trí của người mới bắt đầu: Hãy cởi mở với ngày hôm nay

o trải nghiệm tâm trí của một người mới bắt đầu là mang những câu hỏi này trong trái tim và tâm trí của bạn: Hôm nay bạn là ai? Làm thế nào tôi có thể ở đó cho bạn? Làm thế nào để tôi hỗ trợ bạn trong hành trình của bạn?

Being truly present for your child means responding to her as she is in the moment, not as you want her to be. If you find yourself operating on automatic in ways you don't like, then it's time to breathe and ask yourself, "What would I do if I were responding out of my heart and my wisdom instead of following old rules embedded in my being?"

Think of being present to your child as a form of meditation. It requires a quiet mind, an open heart, and the ability to step back and stay steady in the presence of the inevitable hurts and fears of a growing child.

Your cheers for her growing power, your arms to hold her when she falters, your smiles to welcome her and kind words to soothe her are all part of acknowledging how much you mean to your child and how deeply she lives in your heart. As a therapist I see over and over that our basic longings are the same. Whether it's a professional athlete or a kid playing summer league baseball, a girl wanting her mother's approval or a little boy afraid of the monsters under the bed, the fear, hurt, and longing all translate into the same message: "I wanted my parents to help me, cheer for me, tell me I was okay, and show me that they cared."

I hear repeatedly how chronic criticism, indifference, half-hearted approval, unpredictability, and harsh words build hurt upon hurt like bricks in a wall that blocks out joy and secure relationships. As one woman put it: "All my life I've had a constant undercurrent of anxiety. I have a wonderful marriage with a kind husband, but I still get anxious when people raise their voice. The legacy of my mother's unpredictable screaming and losing her temper is still inside me."

SHOW YOUR CHILDREN THAT IMPERFECTIONS ARE PART OF LIFE

Being present for your children includes letting them know you are comfortable with your humanness, and that means your flaws and foibles. Parenting offers redemption because you don't have to do it perfectly. In fact, you couldn't do it perfectly no matter how hard you tried because there's no such thing as perfect. Your "perfection" means being able to apologize and show that you can laugh at your own foibles. You can spill the milk, get frustrated on occasion, say that you need a break for yourself. Likewise, your children don't have to stack the blocks perfectly, smile on command, or clean their plates every night.

Thực sự hiện diện với con bạn có nghĩa là đáp lại con như hiện tại của con, chứ không phải như bạn muốn con trở thành. Nếu bạn thấy mình đang hoạt động tự động theo những cách mà bạn không thích, thì đã đến lúc hít thở và tự hỏi bản thân: "Tôi sẽ làm gì nếu tôi phản ứng bằng trái tim và trí tuệ của mình thay vì tuân theo các quy tắc cũ đã gắn liền với con người tôi? "

Hãy coi việc hiện diện với con bạn như một hình thức thiền định. Nó đòi hỏi một tâm hồn tĩnh lặng, một trái tim rộng mở và khả năng lùi lại và vững vàng trước những tổn thương và nỗi sợ hãi không thể tránh khỏi của một đứa trẻ đang lớn.

Sự cố vũ của bạn đối với sức mạnh ngày càng tăng của con, vòng tay của bạn để ôm con khi con chùn bước, nụ cười của bạn để chào đón con và những lời nói dịu dàng để xoa dịu con đều là một phần của việc thừa nhận bạn có ý nghĩa như thế nào với con và con sống sâu sắc như thế nào trong trái tim bạn. Là một nhà trị liệu, tôi thấy đi thấy lại rằng những khao khát cơ bản của chúng ta là giống nhau. Cho dù đó là một vận động viên chuyên nghiệp hay một đứa trẻ đang chơi giải bóng chày mùa hè, một cô bé muốn được mẹ đồng ý hay một cậu bé sợ những con quái vật dưới gầm giường, nỗi sợ hãi, tổn thương và khao khát đều có cùng một thông điệp: "Tôi muốn cha mẹ tôi để giúp tôi, cố vũ cho tôi, nói với tôi rằng tôi vẫn ổn và cho tôi thấy rằng họ quan tâm."

Tôi đã nghe nhiều lần rằng những lời chỉ trích kinh niên, thờ ơ, tán thành nửa vời, không thể đoán trước và những lời cay nghiệt gây tổn thương nối tiếp tổn thương giống như những viên gạch trên bức tường ngăn cản niềm vui và các mối quan hệ bền chặt. Như một phụ nữ đã nói: "Cả đời tôi luôn có một nỗi lo lắng ngầm. Tôi có một cuộc hôn nhân tuyệt vời với một người chồng tử tế, nhưng tôi vẫn lo lắng khi mọi người lên tiếng. Di chứng của sự la hét và mất mát không thể đoán trước của mẹ tôi tính khí của cô ấy vẫn còn trong tôi."

CHỈ CHO CON BẠN RẰNG SỰ KHÔNG HOÀN HẢO LÀ MỘT PHẦN CỦA CUỘC SỐNG

Hiện diện với con bạn bao gồm việc cho chúng biết bạn cảm thấy thoải mái với con người của mình, và điều đó có nghĩa là những khuyết điểm và nhược điểm của bạn. Việc nuôi dạy con mang lại sự chuộc lỗi vì bạn không cần phải làm điều đó một cách hoàn hảo. Trên thực tế, bạn không thể làm điều đó một cách hoàn hảo cho dù bạn có cố gắng thế nào bởi vì không có gì gọi là hoàn hảo cả. "Sự hoàn hảo" của bạn có nghĩa là bạn có thể xin lỗi và cho thấy rằng bạn có thể cười vào những điểm yếu của chính mình. Bạn có thể làm đổ sữa, đôi khi bực bội, nói rằng bạn cần nghỉ ngơi cho bản thân. Tương tự như vậy, con bạn không cần phải xếp các khối hình một cách hoàn hảo, mỉm cười khi ra lệnh hoặc dọn dẹp đĩa của chúng mỗi tối.

It's natural that you will occasionally be distracted, upset, or preoccupied. You could say, "Sweetheart, I'm sorry I'm so distracted. I'm worried about my work and I know my mind keeps wandering. It's not about you." This will help allay the child's fears that she did something wrong.

If you find yourself flaring up, or feeling impatient, call a friend, get a hug, go outside, have some fun, or take a break, even if it means swapping child care with someone or getting a sitter.

Maintaining a balance between giving and receiving is key. The successful couples I interviewed for *If the Buddha Married* all said that they kept their relationship a priority during the early parenting years. These couples were often a team as parents, both doing household tasks, spending time with the children, and giving support to each other. Part of your humanness is to acknowledge your needs. A self-sacrificing martyr tends to create guilt or confusion in a child. Being responsible to yourself is a wonderful model.

EXERCISE: HOW ARE YOU PRESENT FOR YOURSELF?

Being present for our children starts with being present for ourselves. We have a significant impact on our children simply by being who we are.

These questions will help you open yourself to reflection, because you can't change or accept what you can't see. Don't criticize yourself; just reflect.

You can do this exercise on your own or, preferably, share your answers with another person:

1. How often do you experience joy, curiosity, and wonder?
2. What is your capacity for physical pleasure, celebration, adventure, and taking on new challenges?
3. How do you expand your knowledge and interests to keep your vitality and curiosity alive?
4. How close or distant do you feel in your relationships with your colleagues, family, and friends? What is this like for you?
5. Think of a time when someone was especially kind or helpful to you. Describe what was said or done. Notice your feelings and body sensations, your breathing and sense of well-being, as you remember this event.
6. Think of a time you were with someone who ignored your need for help or were disconnected emotionally. Describe the event and notice

Điều tự nhiên là thỉnh thoảng bạn sẽ bị phân tâm, khó chịu hoặc bận tâm. Bạn có thể nói: "Em yêu, anh xin lỗi vì anh đã quá phân tâm. Tôi lo lắng về công việc của mình và tôi biết tâm trí mình cứ lang thang. Đó không phải là về bạn. Điều này sẽ giúp xoa dịu nỗi sợ hãi của trẻ rằng mình đã làm sai điều gì đó.

Nếu bạn thấy mình nổi cáu hoặc cảm thấy mất kiên nhẫn, hãy gọi điện cho một người bạn, ôm một cái, đi ra ngoài, vui chơi hoặc nghỉ ngơi, ngay cả khi điều đó có nghĩa là bạn phải đổi việc chăm sóc trẻ với ai đó hoặc thuê người trông trẻ.

Duy trì sự cân bằng giữa cho và nhận là chìa khóa. Những cặp vợ chồng thành công mà tôi đã phỏng vấn cho *If the Buddha Married* đều nói rằng họ ưu tiên mối quan hệ của họ trong những năm đầu làm cha mẹ. Những cặp vợ chồng này thường là một đội với tư cách là cha mẹ, cả hai đều làm các công việc gia đình, dành thời gian cho con cái và hỗ trợ lẫn nhau. Một phần của con người bạn là thừa nhận nhu cầu của bạn. Một người tử vì đạo có xu hướng tạo ra cảm giác tội lỗi hoặc bối rối ở trẻ. Chịu trách nhiệm với bản thân là một hình mẫu tuyệt vời.

BÀI TẬP: BẠN HIỆN CHO CHÍNH MÌNH NHƯ THẾ NÀO?

Có mặt cho con cái chúng ta bắt đầu bằng việc có mặt cho chính chúng ta. Chúng tôi có tác động đáng kể đến con cái của chúng tôi chỉ bằng cách chúng tôi là chính mình.

Những câu hỏi này sẽ giúp bạn mở rộng bản thân để suy ngẫm, bởi vì bạn không thể thay đổi hoặc chấp nhận những gì bạn không thể nhìn thấy. Đừng chỉ trích chính mình; chỉ cần phản ánh.

Bạn có thể tự làm bài tập này hoặc tốt nhất là chia sẻ câu trả lời của mình với người khác:

1. Bạn có thường cảm thấy vui vẻ, tò mò và ngạc nhiên không?
2. Bạn có khả năng gì để tận hưởng niềm vui thể xác, ăn mừng, phiêu lưu và đón nhận những thử thách mới?
3. Làm thế nào để bạn mở rộng kiến thức và sở thích của mình để duy trì sức sống và sự tò mò của bạn?
4. Bạn cảm thấy gần gũi hay xa cách trong mối quan hệ với đồng nghiệp, gia đình và bạn bè? Điều này là như thế nào đối với bạn?
5. Hãy nghĩ về thời điểm mà ai đó đặc biệt tốt bụng hoặc hữu ích với bạn. Mô tả những gì đã được nói hoặc làm. Lưu ý cảm giác và cảm giác cơ thể, hơi thở và cảm giác hạnh phúc của bạn khi bạn nhớ lại sự kiện này.
6. Hãy nghĩ về khoảng thời gian bạn ở cùng với một người phớt lờ nhu cầu giúp đỡ của bạn hoặc bị ngắt kết nối về mặt tình cảm. Mô tả sự kiện và lưu ý cảm giác và

your feelings and body sensations as you recall it.

7. How are the two experiences described in items 5 and 6 different?

8. Now describe a time when you were completely present with your child—either playing a game together, having a conversation, listening to her anxieties, or helping her shop for new clothes. Notice the feelings and the sensations in your body.

9. Describe three ways you create distance or disengage in relationships. For example, these could be half-hearted listening, minimizing a child's feelings, or interrupting your child by answering the phone. How often do these things happen? What are they really about?

10. How do you calm yourself, relax, feel pleasure? What do you say to yourself that helps soothe your upset or worry?

Create a Welcoming Home

Being present means providing a warm and pleasant environment. It doesn't require fancy furniture and beautiful decor. It means a welcoming place where your children feel at home, safe, and relaxed.

Recently I visited my niece Alissa, her husband, John, and their eighteen-month-old son, Noah, in a solid old apartment in a New Haven duplex. As I looked around I saw a cozy little nest in a corner of the living room with a thick rug and big pillows, a little blanket, and a big squishy soft lamb where Noah often curled up with his blanket and a toy.

Growing children need their own places for quiet or privacy. This includes the freedom to give personal expression to their rooms, clothes, and decorations. It's not about having an image of "house beautiful," but rather it's about a child feeling the right to their own life.

I've heard many clients say that they had a constant knot in their stomach for fear of getting scolded for doing something "wrong" in their parents' perfect house or fearing their parent would go ballistic over a coat left hanging over a chair, or a few crumbs on the kitchen counter. On the flip side, some children's homes are so chaotic, dismal, and unpredictable that the children are embarrassed to bring friends home and find the atmosphere depressing.

As parents and caregivers, look at your home through the eyes of your children. What can you do to make your home a welcoming place for all of you? You could invite your children to talk with you about the

cảm giác cơ thể của bạn khi bạn nhớ lại nó.

7. Hai trải nghiệm được mô tả trong mục 5 và 6 khác nhau như thế nào?

8. Bây giờ hãy mô tả thời điểm mà bạn hoàn toàn có mặt với con mình—cùng nhau chơi trò chơi, trò chuyện, lắng nghe những lo lắng của con hoặc giúp con mua quần áo mới. Chú ý cảm giác và cảm giác trong cơ thể bạn.

9. Mô tả ba cách bạn tạo ra khoảng cách hoặc tách rời trong các mối quan hệ. Ví dụ, đây có thể là lắng nghe nửa vờ, giảm thiểu cảm xúc của trẻ hoặc ngắt lời trẻ khi trả lời điện thoại. Làm thế nào thường xuyên làm những điều này xảy ra? Họ thực sự là về cái gì?

10. Làm thế nào để bạn bình tĩnh, thư giãn, cảm thấy vui vẻ? Bạn nói gì với bản thân để giúp xoa dịu nỗi buồn hoặc lo lắng của bạn?

Tạo một ngôi nhà chào đón

Hiện diện có nghĩa là cung cấp một môi trường ấm áp và dễ chịu. Nó không yêu cầu đồ nội thất sang trọng và trang trí đẹp mắt. Nó có nghĩa là một nơi thân thiện, nơi con bạn cảm thấy như ở nhà, an toàn và thoải mái.

Gần đây, tôi đến thăm cháu gái Alissa của tôi, chồng của cô ấy, John, và đứa con trai mười tám tháng tuổi của họ, Noah, trong một căn hộ cũ kiên cố ở khu duplex New Haven. Khi nhìn quanh, tôi thấy một cái ổ nhỏ ấm cúng ở một góc phòng khách với một tấm thảm dày và những chiếc gối lớn, một chiếc chăn nhỏ, và một con cừu non mềm mại, mềm mại, nơi Nô-ê thường cuộn tròn với chiếc chăn và một món đồ chơi của mình.

Trẻ em đang lớn cần nơi riêng để yên tĩnh hoặc riêng tư. Điều này bao gồm quyền tự do thể hiện cá nhân đối với phòng, quần áo và đồ trang trí của họ. Nó không phải là để có một hình ảnh "ngôi nhà đẹp", mà là về một đứa trẻ cảm thấy có quyền sống của chính mình.

Tôi đã nghe nhiều khách hàng nói rằng họ thường xuyên thất vọng vì sợ bị mắng vì đã làm điều gì đó "sai trái" trong ngôi nhà hoàn hảo của cha mẹ họ hoặc sợ cha mẹ của họ sẽ nổi cơn thịnh nộ vì chiếc áo khoác treo trên ghế, hoặc một vài mẩu vụn trên quầy bếp Mặt khác, một số ngôi nhà của trẻ em quá hỗn loạn, ảm đạm và khó đoán khiến trẻ xấu hổ khi đưa bạn bè về nhà và thấy bầu không khí buồn bã.

Là cha mẹ và người chăm sóc, hãy nhìn ngôi nhà của bạn qua con mắt của con bạn. Bạn có thể làm gì để biến ngôi nhà của mình thành một nơi thân thiện cho tất cả các bạn? Bạn có thể mời con cái nói chuyện với bạn về bầu không khí trong nhà

atmosphere in your home and together make some changes.

DON'T EMBARRASS YOUR KIDS

Being there for your children means you don't embarrass or demean them in front of their friends. Just as we wouldn't like a cutting remark or a cute story being told about US against our will, children don't like it, either. Also, don't talk about children as if they are not present. Again, think of how it would feel to you to be in a three-way conversation and have someone talk about you as if you were not there.

IMPERMANENCE IN PARENTING

Parenting is an endless experience of impermanence because all children are different and because they keep changing. One child turns to tears if you so much as raise your voice with a hint of disapproval; another child has a cheerful disposition that shines through your moments of irritation or fatigue.

Being there for a child requires US to ebb and flow, to give and take, to come close and create distance, to set limits and step back, to be helpful yet let the child make his best effort without US. One day we're rocking our child to sleep, another day we're watching with a jumpy stomach as he walks to the school bus stop for the first time. One day we're hearing about his first date, another day we're confronted with finding out he's experimenting with drugs.

TUNE IN TO RED FLAGS

While some parents are hypervigilant, others tend to minimize problems, overlook red flags, and wait too long to reach out for help when their children are troubled. They often have thoughts such as, "It's normal for that age, it will pass. It's no big deal." While it might be true that "this will pass," it's crucial to talk with your kids regularly.

You may need to take time to be with your child so that he can talk about what's going on as he gets older and check for depression, drugs, a hurtful relationship, or trouble at school.

It's also crucial to get help for the child as well as yourself, especially if you are getting distraught, preoccupied, and having harsh reactions to your child. It's tempting to want to punish or be shaming and critical, but if a kid's getting into trouble it's a big red flag. It could signal depression or suicidal feelings. Set limits or provide consequences, but not to the exclusion of understanding and care. This is where our love is tested: we don't switch it off when our child disappoints US. We are

và cùng nhau thực hiện một số thay đổi.

ĐỪNG LÀM XẤU XẤU TRẺ EM

Ở bên con nghĩa là bạn không làm chúng xấu hổ hay hạ thấp chúng trước mặt bạn bè của chúng. Cũng giống như chúng ta không thích một lời nhận xét hay một câu chuyện dễ thương được kể về Hoa Kỳ trái với ý muốn của chúng ta, trẻ em cũng không thích điều đó. Ngoài ra, đừng nói về trẻ em như thể chúng không có mặt. Một lần nữa, hãy nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy thế nào khi tham gia một cuộc trò chuyện tay ba và có ai đó nói về bạn như thể bạn không có mặt ở đó.

VÔ THƯỜNG TRONG VIỆC LÀM MẸ

Nuôi dạy con cái là một trải nghiệm vô tận về sự vô thường bởi vì tất cả trẻ em đều khác biệt và vì chúng luôn thay đổi. Một đứa trẻ sẽ bật khóc nếu bạn lớn tiếng với một chút phản đối; một đứa trẻ khác có khuynh hướng vui vẻ tỏa sáng qua những khoảnh khắc cúi kính hoặc mệt mỏi của bạn.

Ở bên cạnh một đứa trẻ đòi hỏi Hoa Kỳ phải lên xuống, cho và nhận, đến gần và tạo khoảng cách, đặt giới hạn và lùi lại, giúp đỡ nhưng vẫn để đứa trẻ nỗ lực hết mình mà không có Hoa Kỳ. Có hôm chúng tôi đu đưa con ngủ, có hôm khác chúng tôi nhìn con đi bộ đến trạm xe buýt của trường với cái bụng cồn cào lần đầu tiên. Một ngày nọ, chúng tôi nghe về buổi hẹn hò đầu tiên của anh ấy, một ngày khác, chúng tôi phải đối mặt với việc phát hiện ra anh ấy đang thử nghiệm ma túy.

ĐIỀU CHỈNH THEO CỜ ĐÓ

Trong khi một số bậc cha mẹ quá cảnh giác, thì những người khác lại có xu hướng giảm thiểu các vấn đề, bỏ qua các dấu hiệu nguy hiểm và chờ đợi quá lâu để tìm kiếm sự giúp đỡ khi con cái họ gặp rắc rối. Họ thường có những suy nghĩ như: "Tuổi đó rồi cũng bình thường thôi, rồi sẽ qua thôi. Không có gì to tát đâu mà." Mặc dù có thể đúng là "điều này rồi sẽ qua", nhưng điều quan trọng là bạn phải thường xuyên nói chuyện với con mình.

Bạn có thể cần dành thời gian ở bên con để trẻ có thể trò chuyện về những gì đang xảy ra khi trẻ lớn hơn và kiểm tra xem trẻ có bị trầm cảm, ma túy, mối quan hệ bị tổn thương hay rắc rối ở trường không.

Điều quan trọng là phải tìm sự giúp đỡ cho đứa trẻ cũng như cho chính bạn, đặc biệt nếu bạn đang trở nên quẫn trí, bận tâm và có những phản ứng gay gắt với con mình. Bạn có xu hướng muốn trừng phạt hoặc tỏ ra xấu hổ và chỉ trích, nhưng nếu một đứa trẻ gặp rắc rối thì đó là một dấu hiệu cảnh báo lớn. Nó có thể báo hiệu trầm cảm hoặc cảm giác tự tử. Đặt giới hạn hoặc đưa ra các hậu quả, nhưng không loại trừ sự thấu hiểu và quan tâm. Đây là nơi tình yêu của chúng tôi được thử thách: chúng tôi không tắt nó đi khi con cái chúng tôi làm Hoa Kỳ thất vọng. Chúng tôi vẫn

still the parent—older and wiser. The heartbreak of teen suicides often reveal children who feel isolated, ashamed of their behavior, unable to take control of their lives, and afraid that there was no one to understand.

It is a challenge for any parent to know when to push for a conversation and when to step back, when to be concerned, and when to let things ride. Talk with other parents, get wise advice from school counselors or therapists, read articles, and know that at some level your child wants you to be there and to care. He may not show it or say thank you at the moment because the pride of wanting to feel strong or independent gets in the way. But your kids need you. Be there.

7 *Ego and Essence*

How to Recognize the Difference

The True Expression of Nonviolence Is Compassion Based on...genuine human relationships—real feeling for each other, understanding each other—we can develop mutual trust and respect. From that we can share other people’s suffering and build harmony in human society. We can create a friendly human family.

—The Dalai Lama, "Compassion in Global Politics"

When we live out of essence, we interact with people by listening, putting ourselves in their shoes, and responding with understanding. When we live out of ego, we act out of our conditioned self and react to our child’s behavior based on rules and beliefs from our past and our personal needs, whether conscious or unconscious, helpful or not.

I he conditioned ego is constructed of thoughts and judgments: good, bad, lovable, unlovable, worthless, worthwhile, right, wrong. Our conditioned beliefs often crowd out our common sense and our ability to observe, be present, enjoy our child, and come to reasoned conclusions.

The Benefits of Living from Essence

Millions in our arms we gather, to the world our kiss be sent.

—Schiller, "Ode to Joy"

When we live from the *I Am*, the place of essence, we drop the labels and bring fascination and curiosity to ourselves and our children. *I’m neither good, bad, smart, stupid, funny, dull, nor lazy. I just AM—experiencing what is going on in the moment, bringing my presence*

là cha mẹ già hơn và khôn ngoan hơn. Sự đau lòng của những vụ tự tử ở tuổi vị thành niên thường cho thấy những đứa trẻ cảm thấy bị cô lập, xấu hổ về hành vi của mình, không thể kiểm soát cuộc sống của mình và sợ rằng không có ai hiểu được.

Đó là một thách thức đối với bất kỳ bậc cha mẹ nào để biết khi nào nên thúc đẩy một cuộc trò chuyện và khi nào nên lùi lại, khi nào nên quan tâm và khi nào nên để mọi thứ trôi qua. Nói chuyện với các phụ huynh khác, nhận lời khuyên khôn ngoan từ các cố vấn hoặc nhà trị liệu ở trường, đọc các bài báo và biết rằng ở một mức độ nào đó, con bạn muốn bạn ở bên và quan tâm. Anh ấy có thể không thể hiện điều đó hoặc nói lời cảm ơn vào lúc này vì niềm tự hào muốn cảm thấy mạnh mẽ hoặc độc lập cản trở. Nhưng con bạn cần bạn. Ở đó.

7 Bản ngã và Bản chất

Cách nhận biết sự khác biệt

Biểu hiện thực sự của bất bạo động là lòng trắc ẩn Dựa trên...mối quan hệ chân chính của con người—cảm giác thực sự dành cho nhau, hiểu nhau—chúng ta có thể phát triển sự tin tưởng và tôn trọng lẫn nhau. Từ đó chúng ta có thể chia sẻ những đau khổ của người khác và xây dựng sự hài hòa trong xã hội loài người. Chúng ta có thể tạo ra một gia đình nhân loại thân thiện.

—Đức Đạt Lai Lạt Ma, “Từ bi trong chính trị toàn cầu”

Khi sống thực chất, chúng ta tương tác với mọi người bằng cách lắng nghe, đặt mình vào vị trí của họ và phản hồi bằng sự thấu hiểu. Khi chúng ta sống thoát khỏi cái tôi, chúng ta hành động theo cái tôi bị điều kiện hóa của mình và phản ứng lại hành vi của con mình dựa trên các quy tắc và niềm tin từ quá khứ cũng như nhu cầu cá nhân của chúng ta, dù có ý thức hay vô thức, hữu ích hay không.

Bản ngã có điều kiện của anh ta được xây dựng từ những suy nghĩ và phán đoán: tốt, xấu, đáng yêu, không đáng yêu, vô giá trị, đáng giá, đúng, sai. Những niềm tin có điều kiện của chúng ta thường lấn át lý trí thông thường và khả năng quan sát, hiện diện, vui vẻ với con cái và đưa ra những kết luận hợp lý.

Lợi Ích Sống Từ Tinh Hoa

Hàng triệu người trong vòng tay của chúng tôi, chúng tôi tập hợp, với thế giới nụ hôn của chúng tôi được gửi.

—Schiller, "Ode to Joy"

Khi chúng ta sống từ cái Tôi Hiện Hữu, vị trí của bản chất, chúng ta vứt bỏ những nhãn mác và mang lại sự mê hoặc và tò mò cho chính chúng ta và con cái chúng ta. Tôi không tốt, không xấu, thông minh, ngu ngốc, hài hước, buồn tẻ và cũng không lười biếng. Tôi chỉ LÀ—đang trải nghiệm những gì đang diễn ra trong thời

fully to the experience.

Most of us slide back and forth between living out of ego and living out of our essence. The more we recognize these two states (the more sensitively we are attuned to ourselves), the more we become aware of the messages we are sending our children. This takes US deeply into understanding our motivation, fears, desires, and agendas for our children.

TRAITS OF BEING IN ESSENCE

Use this list for self-exploration.

- 1. Assume original goodness rather than original sin, which doesn't exist as a concept in Buddhism. We're simply at levels of being aware, awake, and tuned in.
- 2. Talk naturally, although it's fine to coo with infants. Be direct, clear, and plainspoken.
- 3. Show happiness and smile naturally when you greet your child after being apart. Make warm eye contact with your child.
- 4. Attune to your child's needs to be close or to be separate.
- 5. Find ways to have fun with your child. You are free to say what you would like to do, and not be obliged to do things you really don't enjoy if there is a choice.
- 6. Learn from others. Ask for help when you are confused, need assistance, or want suggestions. You can't possibly be expected to know everything about parenting.
- 7. Take time for yourself, and use your support system to take over when you need some time for yourself.
- 8. Allow your child to struggle (but not too much) in the interest of learning. Don't rush to do for your child what he can do for himself.
- 9. Apologize but don't grovel when you are insensitive, unfair, or unkind. Make sure to let your child know it wasn't her fault and she didn't do anything to deserve it.
- 10. Accept the ever-changing relationship you have with your child as his needs for independence, separateness, and other close friendships change the nature of your relationship.

Don't measure your self-esteem by your child's success or failures. He is not on this earth to shore up your self-esteem. We need to help our children manage the ups and downs of life, not to protect them from hurt or disappointment.

điểm hiện tại, đưa sự hiện diện của tôi vào trải nghiệm một cách trọn vẹn.

Hầu hết chúng ta trượt qua lại giữa việc sống theo bản ngã và sống theo bản chất của mình. Chúng ta càng nhận ra hai trạng thái này (chúng ta càng hòa hợp với bản thân một cách nhạy cảm), chúng ta càng nhận thức được những thông điệp mà chúng ta đang gửi cho con cái mình. Điều này giúp Hoa Kỳ hiểu sâu hơn về động cơ, nỗi sợ hãi, mong muốn và chương trình nghị sự của chúng ta dành cho con cái.

NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CỦA BẢN THỂ

Sử dụng danh sách này để tự khám phá.

- 1. Cho rằng bản chất thiện chứ không phải là tội lỗi nguyên thủy, vốn không tồn tại như một khái niệm trong Phật giáo. Chúng tôi chỉ đơn giản là ở mức độ nhận thức, tỉnh táo và điều chỉnh.
- 2. Nói chuyện tự nhiên, mặc dù thủ thỉ với trẻ sơ sinh cũng tốt. Hãy trực tiếp, rõ ràng và thẳng thắn.
- 3. Thể hiện niềm hạnh phúc và nụ cười tự nhiên khi chào con sau thời gian xa cách. Giao tiếp bằng mắt ấm áp với con bạn.
- 4. Điều chỉnh nhu cầu gần gũi hoặc tách biệt của con bạn.
- 5. Tìm cách vui chơi cùng con. Bạn có thể tự do nói những gì bạn muốn làm và không bị bắt buộc phải làm những điều bạn thực sự không thích nếu có sự lựa chọn.
- 6. Học hỏi từ những người khác. Yêu cầu giúp đỡ khi bạn bối rối, cần hỗ trợ hoặc muốn có đề xuất. Bạn không thể mong đợi biết mọi thứ về nuôi dạy con cái.
- 7. Dành thời gian cho bản thân và sử dụng hệ thống hỗ trợ của bạn để đảm nhận khi bạn cần thời gian cho bản thân.
- 8. Cho phép con bạn đấu tranh (nhưng không quá nhiều) vì hứng thú học tập. Đừng vội làm thay con những gì con có thể tự làm.
- 9. Xin lỗi nhưng đừng cúi đầu khi bạn thiếu tế nhị, không công bằng hoặc không tử tế. Hãy đảm bảo rằng con bạn biết đó không phải là lỗi của con và con không làm gì đáng phải chịu điều đó.
- 10. Chấp nhận mối quan hệ luôn thay đổi mà bạn có với con mình vì nhu cầu độc lập, tách biệt và các tình bạn thân thiết khác của trẻ sẽ thay đổi bản chất mối quan hệ của bạn.

Đừng đánh giá lòng tự trọng của bạn bằng thành công hay thất bại của con bạn. Anh ấy không ở trên trái đất này để củng cố lòng tự trọng của bạn. Chúng ta cần giúp con mình vượt qua những thăng trầm của cuộc sống chứ không phải bảo vệ chúng khỏi tổn thương hay thất vọng.

For example: I'm caught in my ego when I feel upset that my daughter didn't get a part in the school play. The upset stems from many concepts and ideas: I don't want my daughter to feel badly. I want to be able to tell my friends of her success. I want to feel the pride of watching her in the play. From essence, I accept the *what is* of the situation: she didn't get the part. That's life. I encourage her to sort through her feelings and get a perspective on the situation and still feel good about herself. The point is that from essence my focus is on her, and my self-esteem is not tied up in her accomplishments.

EXAMPLES OF LIVING OUT OF THE EGO

1. Thinking in terms of good, bad, right, wrong, instead of simply accepting *what is*.
2. Difficulty tolerating strong emotions because they trigger your own buried feelings. For instance, you might immediately try to quiet an angry, sad, or even happily excited child rather than be present.
3. Having little capacity for empathy or ability to attune to the feelings of your child because you are distracted or preoccupied with yourself.
4. Difficulty seeing the need beneath the surface of a behavior. You might react to a child's behavior as irritating, a nuisance, or difficult without seeing the underlying need. The child may want attention or feel angry, hurt, hungry, tired, or lonely.
5. Difficulty acknowledging your own part in the child's behavior—that is, perhaps your inattention, control, intrusiveness, or volatility contributes to a child's whining, rebelliousness, depression, or being explosive or unable to concentrate.
6. Seeing the world only through your own eyes. *If it worked for me, it should work for you. If it doesn't, something is wrong with you.*
7. Feeling threatened by differences. You're uneasy when your child has different interests, beliefs, needs, and goals in life than your own. This can lead to judging and coercing your child rather than getting to know him.
8. Measuring the "worth" of yourself and your children by external standards such as grades, looks, popularity, beauty, status, money, accolades, or power over others.
9. Constantly letting others know of your child's achievements as if it is a reflection of yourself or defines your child. Developing a surface or superficial personality so that others perceive you as friendly, kind, good, and smart. If you adopt an artificial persona, your

Ví dụ: Tôi bị mắc kẹt trong bản ngã của mình khi cảm thấy buồn vì con gái tôi không tham gia vở kịch ở trường. Sự khó chịu bắt nguồn từ nhiều quan niệm và ý tưởng: Tôi không muốn con gái mình cảm thấy tồi tệ. Tôi muốn có thể nói với bạn bè của tôi về thành công của cô ấy. Tôi muốn cảm thấy tự hào khi xem cô ấy trong vở kịch. Về bản chất, tôi chấp nhận thực tế của tình huống: cô ấy không nhận được vai. Đó là cuộc sống. Tôi khuyến khích cô ấy sắp xếp lại cảm xúc của mình và có được góc nhìn về tình huống mà vẫn cảm thấy hài lòng về bản thân. Vấn đề là về bản chất, tôi tập trung vào cô ấy và lòng tự trọng của tôi không bị ràng buộc bởi những thành tích của cô ấy.

VÍ DỤ VỀ SỐNG NGOÀI BẢN NGÃ

1. Suy nghĩ về mặt tốt, xấu, đúng, sai, thay vì chỉ chấp nhận những gì đang là.
2. Khó chịu đựng những cảm xúc mạnh vì chúng kích hoạt những cảm xúc bị chôn vùi của chính bạn. Ví dụ, bạn có thể ngay lập tức cố gắng làm dịu một đứa trẻ đang tức giận, buồn bã hoặc thậm chí là vui vẻ phần khích thay vì có mặt.
3. Có ít khả năng đồng cảm hoặc khả năng hòa hợp với cảm xúc của con bạn vì bạn bị phân tâm hoặc bận tâm đến bản thân.
4. Khó nhìn thấy nhu cầu bên dưới bề mặt của một hành vi. Bạn có thể phản ứng với hành vi của trẻ là khó chịu, phiền toái hoặc khó khăn mà không nhìn thấy nhu cầu cơ bản. Đứa trẻ có thể muốn được chú ý hoặc cảm thấy tức giận, bị tổn thương, đói, mệt mỏi hoặc cô đơn.
5. Khó thừa nhận vai trò của mình trong hành vi của trẻ—nghĩa là, có lẽ sự thiếu chú ý, kiểm soát, xâm phạm hoặc thay đổi của bạn góp phần khiến trẻ mè nheo, nổi loạn, trầm cảm, bùng nổ hoặc không thể tập trung.
6. Chỉ nhìn thế giới qua đôi mắt của chính bạn. Nếu nó hiệu quả với tôi, nó sẽ hiệu quả với bạn. Nếu không, có gì đó không ổn với bạn.
7. Cảm thấy bị đe dọa bởi sự khác biệt. Bạn cảm thấy khó chịu khi con bạn có những sở thích, niềm tin, nhu cầu và mục tiêu trong cuộc sống khác với con bạn. Điều này có thể dẫn đến việc phán xét và ép buộc con bạn hơn là làm quen với con.
8. Đo lường "giá trị" của bản thân và con cái bằng các tiêu chuẩn bên ngoài như điểm số, ngoại hình, sự nổi tiếng, sắc đẹp, địa vị, tiền bạc, danh hiệu hoặc quyền lực đối với người khác.
9. Thường xuyên cho người khác biết về thành tích của con bạn như thể đó là sự phản ánh chính bạn hoặc định nghĩa con bạn. phát triển một bề ngoài hoặc tính cách hời hợt để người khác cảm nhận bạn là người thân thiện, tốt bụng, tốt bụng và thông minh. Nếu bạn áp dụng tính cách nhân tạo, con bạn sẽ cảm

child will feel separate and less safe to be real with you.

10. Feeling rigid and defensive and making negative remarks about others, especially those who are different.

UNDERSTAND THE EGO’S COVER-UP

Ego can be cunning and sweet, and can appear to be caring while hiding its self-serving agenda. We cloak our own desires in apparent kindness: “Dear, I think you’d be happier going to the park rather than the beach.” What we really are saying is, *I want to go to the park rather than the beach, but I’m afraid to say so directly. I want it to appear that you want to go and obscure the fact that I’m manipulating you to have my way.*

WHOSE NEEDS ARE BEING MET?

A question that can often serve as a reliable "reality clarifier" for parents is this: *Whose needs are being met?* Am I thinking about helping my child find out who she is, or am I thinking of *my* image and the approval of others?

An example that comes up repeatedly in therapy is about parents, most often mothers, controlling what their children wear. One woman expressed it this way: “My mother bought all my clothes and seldom asked what I wanted to wear. She’d want me to wear these cute little dresses when I wanted to wear pants. It was as if I was a little object to look cute for her and her friends.”

This is confusing for the child because it appears that the mother cares. After all, she is giving her daughter lots of attention. Unfortunately it is all about the mother’s need to have her daughter look a certain way, and not based on knowing her daughter or taking her desires seriously. While a parent can set limits about dressing appropriately, we honor our child by giving her a choice. This gives her a voice and a sense of competence. Every time the child picks out what she wants to wear, she is expressing herself. Multiplied in hundreds of small ways in different situations, giving a child as many choices as possible builds confidence and a feeling of warm connection to the parent.

When we recognize our hidden agendas and scripts, it helps US understand how we covertly or overtly create either connection or contention in our relationships with our children. Even if children don't know consciously whether we’re parenting more out of ego than out of essence, they feel it in their bodies, and in their minds, which intuitively know the truth.

thấy tách biệt và kém an toàn hơn khi ở bên bạn.

10. Cảm thấy cứng nhắc, phòng thủ và đưa ra những nhận xét tiêu cực về người khác, đặc biệt là những người khác biệt.

HIỂU VỀ BAO BÌ CỦA CÁI TÔI

Bản ngã có thể xảo quyệt và ngọt ngào, và có thể tỏ ra quan tâm trong khi che giấu chương trình nghị sự phục vụ bản thân. Chúng ta che đậy những ham muốn của bản thân bằng sự tử tế rõ ràng: “Em yêu, anh nghĩ em sẽ vui hơn khi đến công viên hơn là đi biển.” Điều chúng tôi thực sự đang nói là, tôi muốn đi đến công viên hơn là bãi biển, nhưng tôi sợ phải nói thẳng điều đó. Tôi muốn có vẻ như bạn muốn đi và che giấu sự thật rằng tôi đang thao túng bạn để có được con đường của tôi.

NHU CẦU CỦA AI ĐANG ĐƯỢC ĐÁP ỨNG?

Một câu hỏi thường có thể đóng vai trò là "công cụ làm sáng tỏ thực tế" đáng tin cậy cho các bậc cha mẹ là: Nhu cầu của ai đang được đáp ứng? Tôi đang nghĩ đến việc giúp con tôi khám phá ra con người mình hay tôi đang nghĩ đến hình ảnh của mình và sự chấp thuận của người khác?

Một ví dụ được nhắc đi nhắc lại nhiều lần trong trị liệu là về cha mẹ, thường là các bà mẹ, kiểm soát việc con cái họ mặc gì. Một phụ nữ đã bày tỏ điều đó như sau: “Mẹ tôi mua tất cả quần áo cho tôi và hiếm khi hỏi tôi muốn mặc gì. Cô ấy muốn tôi mặc những chiếc váy nhỏ dễ thương này khi tôi muốn mặc quần. Như thể tôi là một đối tượng nhỏ để trông dễ thương đối với cô ấy và bạn bè của cô ấy.”

Điều này gây bối rối cho đứa trẻ vì có vẻ như người mẹ quan tâm. Rốt cuộc, cô ấy đang dành cho con gái mình rất nhiều sự chú ý. Thật không may, tất cả là do nhu cầu của người mẹ muốn con gái mình nhìn theo một cách nhất định, chứ không phải dựa trên việc hiểu con gái mình hay coi trọng mong muốn của cô ấy. Mặc dù cha mẹ có thể đặt ra giới hạn về việc ăn mặc phù hợp, nhưng chúng tôi tôn trọng con mình bằng cách cho con lựa chọn. Điều này mang lại cho cô ấy tiếng nói và cảm giác về năng lực. Mỗi khi đứa trẻ chọn ra những gì cô ấy muốn mặc, cô ấy đang thể hiện bản thân. Được nhân lên theo hàng trăm cách nhỏ trong các tình huống khác nhau, việc cho trẻ càng nhiều lựa chọn càng tốt sẽ giúp xây dựng sự tự tin và cảm giác kết nối ấm áp với cha mẹ.

Khi chúng tôi nhận ra các chương trình nghị sự và kịch bản ẩn giấu của mình, điều đó giúp Hoa Kỳ hiểu cách chúng tôi ngấm hoặc công khai tạo ra mối liên hệ hoặc tranh chấp trong mối quan hệ của chúng tôi với con cái. Ngay cả khi trẻ em không biết một cách có ý thức liệu chúng ta có đang nuôi dạy con cái theo bản ngã hơn là theo bản chất hay không, thì chúng vẫn cảm nhận được điều đó trong cơ thể và trong tâm trí chúng, những thứ biết được sự thật bằng trực giác.

We are all struggling, none of US has gone far. Let your arrogance go, and look around inside.

—Kabir

GIVE YOURSELF MERCY AND KINDNESS

We're all just standing where we landed in life—made up of our genetics, experiences, conditioning, and personalities. You give understanding and empathy to others to the extent that you have kindness and mercy for yourself. It's an ongoing process because it means accepting this moment as it is.

Practice living from essence by asking yourself the following questions:

1. What do I really need? What is missing in my life? What are my dreams for myself?
2. What pain, fear, or lack of confidence am I covering up?
3. Would it help me feel safe to tell someone how I really feel?
4. What would it feel like to repeatedly ask, *Whose needs are being met—mine or my child's?*

MY MOTHER AND THE PIANO

Here is a personal story that illustrates the confusion that arises when a parent is caught up in their ego needs. My mother was caught between two opposing needs: one was to see me get married to a "good" man, the other was for her to appear in a positive light to her friends. This was in total conflict with my need shortly after graduating from college: all I wanted at that time was to buy a Steinway grand piano.

I was living at home for the summer, working to save money for a piano. Instead of being proud of me for my focus, dedication, and hard work, I could see that my shopping trips to regional piano stores made my mother extremely nervous. Following a lot of sideways remarks, she finally blurted out, "What if you meet a man who doesn't want such a big piano!" After reeling from the punch I said, "I wouldn't want a man who didn't want such a big piano." I was relieved at some level because I finally had a window into her nervous reactions to me.

Shortly afterward, while my parents were away on vacation, the feared seven-foot Steinway was delivered to our home—hardly something that could be hidden. I laugh now as I picture my mother coming into the living room, eyes popping, calling to my father with

Tất cả chúng ta đang gặp khó khăn, không nước Mỹ nào tiến xa được. Hãy bỏ đi sự kiêu ngạo của bạn và nhìn xung quanh bên trong.

—Kabir

HÃY CHO MÌNH LÒNG THƯƠNG XÓT VÀ LÒNG TỬ TẾ

Tất cả chúng ta chỉ đang đứng ở nơi chúng ta hạ cánh trong cuộc đời—được hình thành từ di truyền, kinh nghiệm, điều kiện và tính cách của chúng ta. Bạn thấu hiểu và đồng cảm với người khác đến mức bạn có lòng tốt và lòng thương xót cho chính mình. Đó là một quá trình liên tục bởi vì nó có nghĩa là chấp nhận khoảnh khắc này như nó vốn có.

Hãy tập sống từ bản chất bằng cách tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

1. Tôi thực sự cần gì? Điều gì còn thiếu trong cuộc sống của tôi? Ước mơ của tôi cho bản thân là gì?
2. Tôi đang che đậy nỗi đau, nỗi sợ hãi hoặc sự thiếu tự tin nào?
3. Tôi có cảm thấy an toàn khi nói với ai đó cảm giác thực sự của mình không?
4. Bạn sẽ cảm thấy thế nào khi liên tục hỏi, Nhu cầu của ai đang được đáp ứng—của tôi hay của con tôi?

MẸ TÔI VÀ CÁI PIANO

Đây là một câu chuyện cá nhân minh họa cho sự nhầm lẫn nảy sinh khi cha mẹ bị cuốn vào nhu cầu bản ngã của họ. Mẹ tôi bị kẹt giữa hai nhu cầu trái ngược nhau: một là muốn thấy tôi kết hôn với một người đàn ông "tốt", hai là muốn bà xuất hiện tích cực với bạn bè. Điều này hoàn toàn mâu thuẫn với nhu cầu của tôi ngay sau khi tốt nghiệp từ thời đại học: tất cả những gì tôi muốn vào thời điểm đó là mua một cây đại dương cầm Steinway.

Tôi đã sống ở nhà vào mùa hè, làm việc để tiết kiệm tiền mua một cây đàn piano. Thay vì tự hào về sự tập trung, cống hiến và chăm chỉ của tôi, tôi có thể thấy rằng những chuyến đi mua sắm của tôi đến các cửa hàng piano trong khu vực khiến mẹ tôi vô cùng lo lắng. Sau rất nhiều lời nhận xét trái chiều, cuối cùng cô ấy cũng thốt lên: "Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn gặp một người đàn ông không muốn một cây đàn piano lớn như vậy!" Sau khi quay cuồng vì cú đấm, tôi nói: "Tôi không muốn một người đàn ông không muốn một cây đàn piano lớn như vậy." Ở một mức độ nào đó, tôi cảm thấy nhẹ nhõm vì cuối cùng tôi cũng có thể nhìn thấy phản ứng lo lắng của cô ấy đối với tôi.

Ngay sau đó, trong khi bố mẹ tôi đi nghỉ mát, chiếc Steinway đáng sợ dài 7 foot đã được chuyển đến nhà chúng tôi—một điều khó có thể che giấu được. Bây giờ tôi bật cười khi hình dung cảnh mẹ tôi bước vào phòng khách, mắt tròn lên, gọi bố tôi với vẻ hoảng hốt, "Kenneth, Kenneth, lại xem Charlotte đã làm gì nào!" Bạn sẽ nghĩ tôi là

alarm, "Kenneth, Kenneth, come see what Charlotte's done!" You'd think I was a puppy who just did it on the floor.

A few days later, the scenario was very different. My mother's good friend Kitty, a local piano teacher, dropped by and immediately sat down to try out the beautiful piano. Her pleasure in the touch and sound shone in her face. "You must be so proud of Charlotte," she said. Without a pause, my mother responded, "Oh, yes, we are." My initial reaction was something like, *You two-faced hypocrite*. But I also had a sense of relief at seeing my mother unmasked. Seeing into her world, so unconnected from mine, also left me feeling both sad and lonely.

This story may give you some idea of the resulting feelings of confusion, anger, hurt, and loneliness that parental agendas can cause in a child. It pitted my love for playing the piano against my deep desire for my mother's love and approval.

When a parent's self-esteem and image are tied to their child's behavior and success, it can result in a loyalty conflict within the child: *Do I please my parents, or lose their approval by pleasing myself?*

EXERCISE: FROM SMALL MIND TO BIG MIND

Here is a simple exercise I have used thousands of times that can shift you out of self-absorbed upset into a broader perspective that keeps you calm. Practiced regularly it becomes automatic.

1. Small Mind: Bring up thoughts or images of feeling agitated and upset. *This is terrible. How could he do this? I should have done something different.* Focus on thoughts of *my* personal upset, *my* child, *my* problem, and notice how your body feels.

2. Shift to Big Mind: Take a deep breath and change the language from "I" and "me" to "the." "I am feeling *the* upset of a mom alone with a crying baby, just like thousands of other moms right now. I am feeling *the* tiredness of not having enough sleep. I am feeling *the* frustration of having the same old argument with my teenager again, just like millions of other people. I am not alone, and this is not a

tragedy. It's the *what is* of parenting, of life. It is just a moment in time."

3. Notice how you feel physically and emotionally when shifting from small mind to big mind.

As you practice going from a narrow focus of "my big problems" to a broader view, frustration dissolves into awareness: this is a human experience shared by many others. The mind may gradually shift to

một con chó con vừa mới làm điều đó trên sàn nhà.

Vài ngày sau, kịch bản đã rất khác. Kitty, người bạn tốt của mẹ tôi, một giáo viên piano địa phương, đã ghé qua và ngay lập tức ngồi xuống để thử cây đàn piano tuyệt đẹp. Niềm vui của cô ấy trong sự đụng chạm và âm thanh tỏa sáng trên khuôn mặt cô ấy. "Chắc anh rất tự hào về Charlotte," cô nói. Không ngừng lại, mẹ tôi trả lời: "Ồ, vâng, đúng vậy." Phản ứng ban đầu của tôi là, "Đồ đạo đức giả hai mặt. Nhưng tôi cũng có cảm giác nhẹ nhõm khi nhìn thấy mẹ tôi bị lộ mặt. Nhìn vào thế giới của bà, quá xa lạ với tôi, cũng khiến tôi cảm thấy vừa buồn vừa cô đơn.

Câu chuyện này có thể giúp bạn hình dung phần nào về cảm giác bối rối, tức giận, tổn thương và cô đơn mà kế hoạch của cha mẹ có thể gây ra cho trẻ. Nó đọ sức với tình yêu chơi piano của tôi với mong muốn sâu sắc của tôi về tình yêu và sự chấp thuận của mẹ tôi.

Khi lòng tự trọng và hình ảnh của cha mẹ gắn liền với hành vi và thành công của con cái họ, điều đó có thể dẫn đến xung đột về lòng trung thành trong đứa trẻ: Tôi làm hài lòng cha mẹ hay làm hài lòng bản thân để đánh mất sự chấp thuận của họ?

BÀI TẬP: TỪ TÂM NHỎ ĐẾN TRÍ TUỆ LỚN

Đây là một bài tập đơn giản mà tôi đã sử dụng hàng nghìn lần có thể giúp bạn thoát khỏi sự buồn bã chỉ biết thu mình vào một viễn cảnh rộng lớn hơn giúp bạn giữ bình tĩnh. Thực hành thường xuyên nó trở thành tự động.

1. Tiểu Tâm: Gọi lên những suy nghĩ hoặc hình ảnh cảm thấy kích động và khó chịu. Thật là kinh khủng. Làm thế nào anh ta có thể làm điều này? Tôi nên đã làm một cái gì đó khác nhau. Tập trung vào những suy nghĩ về nỗi buồn của cá nhân tôi, con tôi, vấn đề của tôi và để ý xem cơ thể bạn cảm thấy thế nào.

2. Chuyển sang Tâm trí lớn: Hít một hơi thật sâu và thay đổi ngôn ngữ từ "tôi" và "tôi" thành "the". "Tôi cảm thấy buồn khi làm mẹ một mình với đứa con đang khóc, giống như hàng ngàn bà mẹ khác hiện nay. Tôi cảm thấy mệt mỏi vì không ngủ đủ giấc. Tôi đang cảm thấy thất vọng khi lại phải tranh cãi với cậu thiếu niên của mình như cũ, giống như hàng triệu người khác. Tôi không đơn độc, và đây không phải là một

bi kịch. Đó là những gì của việc nuôi dạy con cái, của cuộc sống. Nó chỉ là một khoảnh khắc trong thời gian."

3. Chú ý cảm giác của bạn về thể chất và cảm xúc khi chuyển từ tâm trí nhỏ sang tâm trí lớn.

Khi bạn thực hành chuyển từ trọng tâm hẹp là "những vấn đề lớn của tôi" sang một tầm nhìn rộng hơn, sự thất vọng sẽ tan thành nhận thức: đây là trải nghiệm của con người được chia sẻ bởi nhiều người khác. Tâm trí có thể dần dần chuyển sang lòng

gratitude. You may think, *I can be thankful I have a bed to lie on where I can hold my baby, I have food for dinner, and my partner will come home and we will get over our squabble. Oh yeah, didn't I read a book that recommended calming babies by swaddling them and hold them sideways? I should go check it out.* A calm body equals a calm mind that can think of solutions.

TONGLIN MEDITATION

A variation on the Small Mind-Big Mind practice is to add Tonglin meditation. It starts by using the steps above to shift to “big mind.” Then, while imagining others going through what you are experiencing, breathe in their frustration, grief, or hurt, and let it move within you, and breathe out a blessing to all of you. You can either do this with words or in a sense of love and care.

The first time I read about Tonglin meditation, I thought, *No way. Breathe in everyone else's frustration? Isn't mine enough?* But when I eventually started doing Tonglin, my sense of being alone faded dramatically. It was magical, and it prepared me for a great challenge to come. The feelings of frustration that swirled inside my chest and torso were somehow neutralized because I was embracing them instead of fighting them. As they transformed into a blessing, I felt a sweetness in my heart, and often a tear came to my eye.

This practice was my saving grace when my daughter was dying. A few days before she passed on, I went to a beautiful restored historic hotel in Marietta, Ohio, to meet my friend Pat. I arrived early and was immediately drawn to the shiny black grand piano in the corner of the lobby. I asked the woman at the reception desk if I could play since there was no one else around.

As I played “Danny Boy” with my eyes closed, my mind drifted to images of other mothers who had lost children or were sitting by their dying children—from illness, starvation, bombs, accidents, and wars—throughout the world. The tears rolled down my cheeks and I felt something ease inside as I repeated the song many times while feeling connected in spirit to the grief of countless other women. I breathed in their pain, connected it to mine, and sent out my blessing to US all.

Quite unexpectedly, I was suddenly filled with gratitude: Ginelle and I were at peace with each other, I’d had time to prepare for her passing, she was in a sunny nursing home instead of a hospital—the way she wanted it to be. She had also had the warm company of her biological sisters and mother, and we were all together caring for her and for

biết ơn. Bạn có thể nghĩ rằng, tôi có thể biết ơn vì tôi có một chiếc giường để nằm, nơi tôi có thể bế con, tôi có thức ăn cho bữa tối, và người bạn đời của tôi sẽ về nhà và chúng tôi sẽ vượt qua được cuộc cãi vã.Ồ đúng rồi, chẳng phải tôi đã đọc một cuốn sách khuyên rằng nên dỗ trẻ sơ sinh bằng cách quấn tã và bế chúng sang một bên sao? Tôi nên đi kiểm tra xem nó ra. Một cơ thể bình tĩnh tương đương với một tâm trí bình tĩnh có thể nghĩ ra các giải pháp.

THIỀN TÔNG LÂM

Một biến thể của thực hành Tâm trí nhỏ-Tâm trí lớn là thêm thiền Tonglin. Nó bắt đầu bằng cách sử dụng các bước trên để chuyển sang “tâm trí lớn”. Sau đó, trong khi tưởng tượng những người khác đang trải qua những gì bạn đang trải qua, hãy hít thở sự thất vọng, đau buồn hoặc tổn thương của họ và để nó di chuyển trong bạn, đồng thời thở ra lời chúc phúc cho tất cả các bạn. Bạn có thể làm điều này bằng lời nói hoặc bằng tình yêu và sự quan tâm.

Lần đầu tiên tôi đọc về thiền Tonglin, tôi đã nghĩ, Không đời nào. Thở vào sự thất vọng của người khác? Của tôi không đủ sao? Nhưng cuối cùng khi tôi bắt đầu làm Tonglin, cảm giác cô đơn của tôi giảm đi đáng kể. Điều đó thật kỳ diệu, và nó đã chuẩn bị cho tôi một thử thách lớn sắp tới. Cảm giác thất vọng cuộn xoáy trong lồng ngực và thân mình bằng cách nào đó đã được hóa giải vì tôi đang ôm lấy chúng thay vì chiến đấu với chúng. Khi chúng biến thành một phước lành, tôi cảm thấy một sự ngọt ngào trong tim, và tôi thường chảy nước mắt.

Thực hành này là ân huệ cứu rỗi của tôi khi con gái tôi sắp chết. Vài ngày trước khi cô ấy qua đời, tôi đến một khách sạn lịch sử đã được tân trang lại xinh đẹp ở Marietta, Ohio, để gặp bạn tôi là Pat. Tôi đến sớm và ngay lập tức bị thu hút bởi chiếc đàn piano lớn màu đen sáng bóng ở góc sảnh. Tôi hỏi người phụ nữ ở quầy lễ tân xem tôi có thể chơi không vì xung quanh không có ai khác.

Khi nhắm mắt chơi “Danny Boy”, tâm trí tôi trôi dạt vào hình ảnh những bà mẹ khác đã mất con hoặc đang ngồi bên những đứa con đang hấp hối—vì bệnh tật, đói khát, bom đạn, tai nạn và chiến tranh—trên khắp thế giới. Những giọt nước mắt lăn dài trên má và tôi cảm thấy có gì đó nhẹ nhàng trong lòng khi lặp đi lặp lại bài hát nhiều lần trong khi cảm thấy được kết nối tinh thần với nỗi đau của vô số phụ nữ khác. Tôi hít thở nỗi đau của họ, kết nối nó với nỗi đau của tôi và gửi lời chúc phúc đến tất cả Hoa Kỳ.

Khá bất ngờ, tôi đột nhiên tràn ngập lòng biết ơn: Ginelle và tôi đã hòa thuận với nhau, tôi đã có thời gian để chuẩn bị cho sự ra đi của cô ấy, cô ấy đang ở trong viện dưỡng lão đầy nắng thay vì bệnh viện - theo cách mà cô ấy muốn. . Cô ấy cũng có sự đồng hành nồng nhiệt của các chị ruột và mẹ của mình, và tất cả chúng tôi cùng nhau chăm sóc cho cô ấy và cho nhau.

each other.

Even now, as I recount that vivid memory, I feel a tear along with a sense of warmth inside—a feeling of peace beyond words.

8 Why Did I Do That?

Help Children Connect Feelings and Experience

Emotion as a fundamental integrating process is an aspect of virtually every function of the human brain. As a collection of massive amounts of neural cells capable of firing in a chaotic fashion, the brain needs an integrating process to help it achieve some form of balance and self-regulation.

—Daniel Siegel, M.D., AND Mary Hartzell, M.Ed., *Parenting from the Inside Out*

Why *did* I hit the dog? Why *am* I so worried about the class outing? What *is* making me pick fights with my sister? We help children (and ourselves) develop awareness and a sense of mastery by showing them how to recognize, notice, and understand how feelings, thoughts, and behavior go together. We do this by responding to the underlying needs and feelings that fuel their actions instead of just reacting to their surface behavior. For example, showing off may signal a need for closeness. Talking back can be a cover for feeling left out.

We can ask questions directly: “I’m wondering if you’re mad about something. Feeling hurt? Worried?” We help a child explore what’s really going on inside him so he can name and express his needs, fears, and feelings.

Sometimes adults react to little children as if their feelings are cute or unimportant. Adults laugh or call the child silly. I urge you not to do this. A child is often completely serious when she says something that strikes adults as amusing, and laughter or dismissive remarks can go right to a child’s heart and leave her feeling humiliated, just as an adult might feel. They also deflate a child’s joy, excitement, and curiosity. Little children are incredibly vulnerable to and affected by our reactions, which need to be empathetic, understanding, and compassionate.

As a Parent, Ask Yourself: who Am I? what Do I Feel?

To help children identify their feelings, parents first need to identify their own. This involves asking yourself, “What is going on inside of me?” It is also necessary to recognize your own experiences of shame, humiliation, and hurt.

Ngay cả bây giờ, khi kể lại ký ức sống động đó, tôi cảm thấy ứa nước mắt cùng với cảm giác ấm áp bên trong—một cảm giác bình yên không thể diễn tả bằng lời.

8 Tại sao tôi làm điều đó?

Giúp Trẻ Kết Nối Cảm Xúc và Kinh Nghiệm

Cảm xúc như một quá trình tích hợp cơ bản là một khía cạnh của hầu hết mọi chức năng của bộ não con người. Là một tập hợp số lượng lớn các tế bào thần kinh có khả năng kích hoạt một cách hỗn loạn, bộ não cần một quá trình tích hợp để giúp nó đạt được một số hình thức cân bằng và tự điều chỉnh.

—Daniel Siegel, MD, AND Mary Hartzell, M.Ed., *Nuôi dạy con từ trong ra ngoài*

Tại sao tôi đánh con chó? Tại sao tôi rất lo lắng về chuyến đi chơi của lớp? Điều gì đang khiến tôi đánh nhau với em gái mình? Chúng ta giúp trẻ em (và chính chúng ta) phát triển nhận thức và ý thức làm chủ bằng cách chỉ cho chúng cách nhận biết, chú ý và hiểu cảm xúc, suy nghĩ và hành vi đi cùng nhau như thế nào. Chúng tôi làm điều này bằng cách đáp ứng những nhu cầu và cảm xúc cơ bản thúc đẩy hành động của họ thay vì chỉ phản ứng với hành vi bề ngoài của họ. Ví dụ, thể hiện có thể báo hiệu nhu cầu gần gũi. Nói lại có thể là vỏ bọc cho cảm giác bị bỏ rơi.

Chúng ta có thể đặt câu hỏi trực tiếp: “Tôi tự hỏi liệu bạn có đang tức giận vì điều gì đó không. Cảm giác bị tổn thương? Lo lắng?” Chúng tôi giúp trẻ khám phá những gì đang thực sự diễn ra bên trong mình để trẻ có thể gọi tên và bày tỏ nhu cầu, nỗi sợ hãi và cảm xúc của mình.

Đôi khi người lớn phản ứng với trẻ nhỏ như thể cảm xúc của chúng dễ thương hay không quan trọng. Người lớn cười hoặc gọi đứa trẻ là ngớ ngẩn. Tôi kêu gọi bạn không làm điều này. Một đứa trẻ thường hoàn toàn nghiêm túc khi nó nói điều gì đó khiến người lớn thấy buồn cười, và tiếng cười hoặc những lời nhận xét chế nhạo có thể đi thẳng vào trái tim của đứa trẻ và để lại cho nó cảm giác bề mặt, giống như người lớn có thể cảm thấy vậy. Chúng cũng làm giảm niềm vui, hứng thú và sự tò mò của trẻ. Trẻ nhỏ rất dễ bị tổn thương và bị ảnh hưởng bởi phản ứng của chúng ta, những phản ứng này cần được đồng cảm, thấu hiểu và nhân ái.

Là cha mẹ, hãy tự hỏi: tôi là ai? Tôi cảm thấy gì?

Để giúp trẻ xác định được cảm xúc của mình, trước tiên cha mẹ cần xác định được cảm xúc của chính mình. Điều này liên quan đến việc tự hỏi bản thân, “Điều gì đang xảy ra bên trong tôi?” Cũng cần phải nhận ra những trải nghiệm xấu hổ, nhục nhã và tổn thương của chính bạn.

Link your feeling to the events in your life. Ask yourself: Am I feeling crabby right now in response to a sharp remark my boss made? Because I wasn't invited to a special gathering? Because I just got stuck with a huge bill for fixing the car? Is this an old reaction that is connected to my childhood? Am I trying to bury my feelings or not tell anyone because I feel embarrassed and ashamed? We can also ask, When did I go numb and stop feeling anything? Am I afraid or avoiding a painful situation or conflict?

Helping children explore their behavior and identify their feelings is an ongoing process that requires the parent to engage with them in exploring what's going on inside.

WHY DID I BITE MY SISTER?

Very often a child (or adult) does something out of character but has no idea why. As a personal example: When I was about three years old, my whole family—mother, father, sister, brother—was sitting in the living room, reading or quietly playing games. Suddenly, as if propelled by an unnamed force, I walked across the room and bit my sister Lenore on the arm. I had no idea why I did it.

My sister cried out, my mother expressed shock, and I was summarily put into my crib upstairs and left alone. I felt totally bewildered by what I had done. A swirling ball of shame welled up inside me, and in my loneliness, I picked up the large baby doll in my crib and threw it as hard as I could onto the floor. I never played with baby dolls again. I wanted the earth to crack open and swallow me up—a sensation that became sadly familiar. What I needed was connection, not isolation, and some help unraveling the feelings that had propelled me to attack my sister.

In helping a child understand her own behavior, a first step is to remember that the aggressor is usually hurting and expressing a need. It doesn't help to shout or punish because it only leads the child to feel worse about herself.

As I replay that scene in my mind, I ask myself, "What would have helped?" After my mother's shocked response, it would have been useful if she had taken me aside and asked, "What's going on with you? Do you know why you bit your sister?" She could have helped me by gently probing: "Are you angry at her? Or at US?" The question that would have brought a torrent of tears would have been, "Do you think we love her more than you?" That was exactly what I thought. I needed someone to see how unhappy and hurt I often felt.

Liên kết cảm giác của bạn với các sự kiện trong cuộc sống của bạn. Hãy tự hỏi bản thân: Hiện tại tôi có đang cảm thấy cáu kỉnh trước lời nhận xét gay gắt của sếp không? Bởi vì tôi đã không được mời đến một buổi họp mặt đặc biệt? Bởi vì tôi vừa bị kẹt với một hóa đơn khổng lồ cho việc sửa xe? Đây có phải là một phản ứng cũ được kết nối với thời thơ ấu của tôi? Tôi đang cố chôn giấu cảm xúc của mình hay không nói với ai vì tôi cảm thấy xấu hổ và xấu hổ? Chúng ta cũng có thể hỏi, Khi nào thì tôi tê liệt và không còn cảm giác gì nữa? Tôi có sợ hãi hoặc trốn tránh một tình huống hoặc xung đột đau đớn không?

Giúp trẻ khám phá hành vi và xác định cảm xúc của chúng là một quá trình liên tục đòi hỏi cha mẹ phải tương tác với trẻ để khám phá những gì đang diễn ra bên trong.

TẠI SAO TÔI LẠI CẮN EM GÁI CỦA TÔI?

Rất thường một đứa trẻ (hoặc người lớn) làm điều gì đó khác thường nhưng không biết tại sao. Lấy một ví dụ cá nhân: Khi tôi khoảng ba tuổi, cả gia đình tôi—cha, mẹ, chị gái, anh trai—đang ngồi trong phòng khách, đọc sách hoặc yên lặng chơi trò chơi. Đột nhiên, như thể bị thúc đẩy bởi một sức mạnh vô danh, tôi đi ngang qua phòng và cắn vào tay em gái Lenore. Tôi không biết tại sao tôi lại làm vậy.

Em gái tôi kêu lên, mẹ tôi tỏ ra sửng sốt, và tôi nhanh chóng được đưa vào cũi trên lầu và bị bỏ lại một mình. Tôi cảm thấy hoàn toàn hoang mang trước những gì mình đã làm. Một nỗi xấu hổ dâng trào trong tôi, và trong nỗi cô đơn, tôi nhặt con búp bê lớn trong nôi và ném mạnh hết sức có thể xuống sàn. Tôi không bao giờ chơi với búp bê em bé nữa. Tôi muốn trái đất nứt ra và nuốt chửng lấy tôi—một cảm giác trở nên quen thuộc một cách đáng buồn. Điều tôi cần là sự kết nối, không phải sự cô lập, và một số trợ giúp để làm sáng tỏ những cảm xúc đã thúc đẩy tôi tấn công em gái mình.

Để giúp một đứa trẻ hiểu được hành vi của chính mình, bước đầu tiên là nhớ rằng kẻ gây hấn thường làm tổn thương và bày tỏ nhu cầu. La hét hay trừng phạt chẳng ích gì vì điều đó chỉ khiến đứa trẻ cảm thấy tồi tệ hơn về bản thân.

Khi tua lại cảnh đó trong đầu, tôi tự hỏi: "Điều gì sẽ giúp ích cho tôi?" Sau phản ứng sửng sốt của mẹ tôi, sẽ rất hữu ích nếu mẹ kéo tôi sang một bên và hỏi: "Con sao vậy? Con có biết tại sao con lại cắn em gái mình không?" Lẽ ra cô ấy có thể giúp tôi bằng cách nhẹ nhàng thăm dò: "Anh giận cô ấy hay giận Mỹ?" Câu hỏi có thể khiến nước mắt tuôn trào sẽ là: "Bạn có nghĩ rằng chúng tôi yêu cô ấy hơn bạn không?" Đó chính xác là những gì tôi nghĩ, tôi cần ai đó nhìn thấy tôi thường cảm thấy bất hạnh và tổn thương như thế nào.

It would have been crucial at such a point *not* to rush in with a dismissive comment such as, “That’s silly, of course we love you both the same,” because this would have negated my experience and left me feeling alone, instead of helping me feel understood.

The next step could have been to encourage me to say why I felt that way—what was festering inside of me? It was the fact that mother had made Lenore a beautiful long dress with red stripes and little stars earlier that week. I had also overheard her tell her friend Helen that Lenore was cuter than me and easier to sew for because her belly was smaller.

If my mother had listened, repeated back what I said—showing that she was engaged with me instead of being defensive—and said, “I can see why you felt that way,” it would have been like manna for my spirit, because understanding would have eased my feelings of being alone and ashamed.

After that, my mother could have looked me in the eyes and said, “Any time you feel hurt or upset, you can come and tell me. I want to know.” She might have said, “I’m sorry for what I said to Helen. I can see why that would hurt your feelings.” She could have told me, and not in a glib or superficial way, why I was special to her and that she did love me.

Then she could have dealt with the issue of my biting my sister so I could reengage with Lenore. She could have asked, “How could you work it out with your sister?” If I offered to apologize, great. If not, it wouldn’t have been right to force it because it would have meant lying to my sister. My mother could have said, “Her feelings are probably hurt, too, and bites hurt.” My sense is that once I had felt understood, it would have been easy for me to apologize sincerely. We also could have talked about what I could do to make it up to Lenore.

Mom also could have spoken with Lenore and encouraged her to tell me how she felt. “You need to tell her or she won’t know.” She could have then taken me to Lenore, put an arm around each of us, and said, “Charlotte has something to tell you.” I could have said I was sorry for biting her. Lenore could have spoken up as well: “I’m mad that you bit me. It hurt.” That way we would all have been reengaged, everything would have been processed, and I would not be remembering this scene sixty years later. Unfortunately a pattern became entrenched whereby my sister would run to my mother crying that I had hurt her. I would automatically get shamed and blamed even though I was two years younger. Lenore would be cast as the victim and I would be the bad one and feel awful. What generally

Vào thời điểm đó, điều quan trọng là không nên vội vàng đưa ra một nhận xét mang tính bác bỏ như: “Thật ngớ ngẩn, tất nhiên là chúng tôi yêu cả hai bạn như nhau,” bởi vì điều này sẽ phủ nhận trải nghiệm của tôi và khiến tôi cảm thấy cô đơn, thay vì giúp đỡ tôi cảm thấy được thấu hiểu.

Bước tiếp theo có thể là khuyến khích tôi nói ra lý do tại sao tôi lại cảm thấy như vậy—điều gì đang nhức nhối trong tôi? Đó là việc mẹ đã may cho Lenore một chiếc váy dài rất đẹp có sọc đỏ và những ngôi sao nhỏ vào đầu tuần đó. Tôi cũng đã nghe lỏm được cô ấy nói với bạn của cô ấy là Helen rằng Lenore dễ thương hơn tôi và dễ may hơn vì bụng cô ấy nhỏ hơn.

Nếu mẹ tôi lắng nghe, lặp lại những gì tôi nói—chứng tỏ rằng bà đã gần bó với tôi thay vì tỏ ra phòng thủ—và nói: “Mẹ có thể hiểu tại sao con lại cảm thấy như vậy,” thì điều đó sẽ giống như ma-na cho tinh thần của tôi, bởi vì sự hiểu biết sẽ làm dịu đi cảm giác cô đơn và xấu hổ của tôi.

Sau đó, lẽ ra mẹ tôi có thể nhìn thẳng vào mắt tôi và nói: “Bất cứ khi nào con cảm thấy tổn thương hay khó chịu, con có thể đến và nói với mẹ. Mẹ muốn biết.” Cô ấy có thể nói: “Tôi xin lỗi vì những gì tôi đã nói với Helen. Tôi có thể hiểu tại sao điều đó sẽ làm tổn thương cảm xúc của bạn.” Lẽ ra cô ấy có thể nói với tôi, không phải bằng một cách lấp lửng hay hời hợt, tại sao tôi lại đặc biệt với cô ấy và rằng cô ấy yêu tôi.

Sau đó, cô ấy có thể giải quyết vấn đề tôi cắn em gái mình để tôi có thể quay lại với Lenore. Cô ấy có thể đã hỏi, “Làm thế nào bạn có thể giải quyết nó với em gái của bạn?” Nếu tôi đề nghị xin lỗi, thật tuyệt. Nếu không thì đã không nên ép buộc vì như vậy là nói dối em gái tôi. Lẽ ra mẹ tôi có thể nói: “Cảm giác của cô ấy có lẽ cũng bị tổn thương, và vết cắn cũng đau.” Cảm giác của tôi là một khi tôi cảm thấy được thấu hiểu, tôi sẽ dễ dàng xin lỗi một cách chân thành. Chúng tôi cũng có thể nói về những gì tôi có thể làm để bù đắp cho Lenore.

Mẹ cũng có thể nói chuyện với Lenore và khuyến khích cô ấy nói cho tôi biết cô ấy cảm thấy thế nào. “Anh cần phải nói với cô ấy nếu không cô ấy sẽ không biết.” Sau đó, cô ấy có thể đưa tôi đến gặp Lenore, vòng tay ôm lấy từng người Mỹ và nói, “Charlotte có điều muốn nói với bạn.” Tôi có thể nói rằng tôi xin lỗi vì đã cắn cô ấy. Lenore cũng có thể lên tiếng: “Tôi rất tức giận vì bạn đã cắn tôi. Đau quá.” Bằng cách đó, tất cả chúng tôi sẽ được gắn kết lại với nhau, mọi thứ sẽ được xử lý, và tôi sẽ không nhớ đến cảnh tượng này sáu mươi năm sau. Thật không may, một khuôn mẫu đã ăn sâu vào đó là chị gái tôi sẽ chạy đến bên mẹ tôi và khóc rằng tôi đã làm tổn thương chị ấy. Tôi sẽ tự động làm như vậy bị xấu hổ và đổ lỗi mặc dù tôi nhỏ hơn hai tuổi Lenore sẽ được chọn làm nạn nhân và tôi sẽ là người tồi tệ và cảm thấy tồi tệ.

helps children in conflict is for parents to stay out of the middle and say to the children, “I know you can work it out.”

Understanding helps children feel loved. Kindness teaches kindness, compassion teaches compassion.

Punishment and separation create anger, shame, and hurt, and engender a negative cycle of interaction.

Helping a child to understand his own behavior instead of responding to our initial impulse to change his behavior through punishment and separation is at the core of peaceful parenting, and of bringing up children to have a positive sense of self.

WHY ARE YOU KICKING THE DOG?

Here is another example. David, age eight, kicks the dog. His father scolds, “You must not kick the dog. That’s bad.” David kicks the dog again. His father yells, “Go to your room, and come out when you feel sorry for kicking the dog!” The downward cycle has begun in the form of a power struggle. David is feeling forced to say something he doesn’t feel, and thus digs in his heels to defy his father. He thinks, *You can’t make me*. And indeed, his father can’t.

David broods in anger, which crumbles into hurt and shame, and he still has no idea why he kicked the dog. Nothing has been learned. An unnamed fury arises inside him, and later in the day he kicks the dog again. This time, his father, in frustration, hits David, and yells, “How do you like it when someone hits you? You think you’d learn something by being alone in your room. Well, go there again until you do.”

When children are sent to their room to feel sorry for what they have done, what they usually learn is how to muster up defenses to handle the isolation and overwhelming feelings. Because David has no one to help him and feels alone, he switches to survival mode and just tries to cope with his awful feelings. He might use any one of a number of strategies children use to divert bad feelings: doubling up, playing with toys aggressively, reading, rocking, hitting his head against the backboard of his bed, breaking toys, digging his fingernails into his arm, devouring a bag of cookies hidden under the bed, playing violent video games, or going numb—anything to avoid facing the dreaded feeling of being cut off, alone, and ashamed.

What does the child learn? *I’m bad and I’m not lovable*. This extends to, *I’d better not tell my parents when I’m in trouble because then I’ll get in worse trouble and I’ll be alone again*.

Sự thấu hiểu giúp trẻ cảm thấy được yêu thương. Lòng tốt dạy lòng tốt, lòng trắc ẩn dạy lòng trắc ẩn.

Trừng phạt và chia cắt tạo ra sự tức giận, xấu hổ và tổn thương, đồng thời tạo ra một vòng tương tác tiêu cực.

Giúp trẻ hiểu hành vi của chính mình thay vì phản ứng lại sự thôi thúc ban đầu của chúng ta nhằm thay đổi hành vi của trẻ thông qua hình phạt và cách ly là cốt lõi của việc nuôi dạy con cái hòa bình và nuôi dạy trẻ có ý thức tích cực về bản thân.

TẠI SAO BẠN ĐÁ CHÓ?

Đây là một ví dụ khác. David, tám tuổi, đá con chó. Cha anh mắng: “Con không được đá con chó. Thật tồi tệ.” David lại đá con chó. Cha anh hét lên, “Con hãy về phòng của con, và hãy ra ngoài khi con cảm thấy có lỗi vì đã đá con chó!” Chu kỳ đi xuống đã bắt đầu dưới hình thức đấu tranh quyền lực. David cảm thấy buộc phải nói điều gì đó mà anh ấy không cảm thấy, và do đó, anh ấy đã cố gắng chống lại cha mình. Anh ấy nghĩ, “Bố không thể ép buộc con được. Và quả thực, cha anh không thể.

David ủ ê trong sự tức giận, điều đó biến thành sự tổn thương và xấu hổ, và anh ấy vẫn không biết tại sao mình lại đá con chó. Không có gì đã được học. Một cơn thịnh nộ không tên nổi lên trong anh ta, và sau đó trong ngày anh ta lại đá con chó. Lần này, cha của anh ấy, trong cơn bực bội, đã đánh David và hét lên: “Mày thích bị ai đó đánh mày như thế nào? Bạn nghĩ rằng bạn sẽ học được điều gì đó khi ở một mình trong phòng. Chà, hãy đến đó một lần nữa cho đến khi bạn làm được.

Khi những đứa trẻ được gửi đến phòng của chúng để cảm thấy hối tiếc về những gì chúng đã làm, điều mà chúng thường học được là cách tập hợp sự phòng thủ để đối phó với sự cô lập và cảm giác choáng ngợp. Bởi vì David không có ai giúp đỡ và cảm thấy đơn độc, anh ấy chuyển sang chế độ sinh tồn và chỉ cố gắng đương đầu với cảm giác khủng khiếp của mình. Anh ta có thể sử dụng bất kỳ một trong số các chiến lược mà trẻ em sử dụng để chuyển hướng cảm xúc xấu: tăng gấp đôi, nghịch đồ chơi một cách hung hãn, đọc sách, đung đưa, đập đầu vào thành giường, đập vỡ đồ chơi, bấu móng tay vào cánh tay, ngẫu nhiên. một túi bánh quy giấu dưới gầm giường, chơi trò chơi điện tử bạo lực hoặc bị tê liệt—bất cứ điều gì để tránh đối mặt với cảm giác sợ hãi bị cắt đứt, cô đơn và xấu hổ.

Đứa trẻ học gì? Tôi xấu và tôi không đáng yêu. Điều này kéo dài đến mức, tốt hơn hết là tôi không nên nói với cha mẹ mình khi tôi gặp rắc rối vì sau đó tôi sẽ gặp rắc rối tồi tệ hơn và tôi sẽ lại cô đơn.

To get on the right track to help the child change, parents need to help him learn what’s going on inside, so he can change his behavior from the inside out.

When you feel the impulse to yell at, hit, or punish your child for his behavior, take a moment and remind yourself: Peace *is* the way. I am the parent and he is the child. How can I handle this in a way that keeps US connected, keeps his self-esteem intact, and helps foster more positive behavior?

Let's replay the scene. In our “peace *is* the way” replay, David kicks the dog. His father sees this and says in a calm, steady voice, "Hey, it looks like you’re really mad. What’s going on?" He steps between David and the dog and turns his attention to helping David figure out why he kicked the dog. He makes it safe by focusing on David’s real problem rather than judging his action. This diverts a power struggle.

When David doesn’t come up with any answers, his father might suggest some possibilities. “Are you feeling angry about something?” Pause. "Hurt?" Pause. Maybe David doesn’t like the dog, or feels jealous, or maybe the dog’s behavior was frustrating him. Maybe the trigger occurred earlier in the day, perhaps at school. The idea is to help the child figure it out himself without prying or making the conversation feel intimidating.

After the conversation about school wanders around for a while, David finally tells his father that his friend Jack got chosen to be on the soccer team and he didn’t.

His father listens and responds, "And you feel really bad about that." (The parent stays with the child’s experience and doesn’t ask for details, which would break the flow of the conversation. The parent only comes in when the child is stuck and needs some ideas.) Here’s how the rest of their talk might have gone:

David: “Yeah, it wasn’t fair. I’m as good as he is.”

Dad: “It wasn’t fair because you believe you are as good as he is.”

David: “I *know* I’m as good.”

Dad: “So you want to know why you weren’t chosen?”

David: “Yeah, well...it’s probably about that fight I got into on the field.”

Dad: “You got into a fight.”

David: “Yeah, Jimmy and me got into a fight the day before. He was calling me names and I got really mad. I didn’t hit him very hard. But

Để đi đúng hướng giúp trẻ thay đổi, cha mẹ cần giúp trẻ tìm hiểu những gì đang diễn ra bên trong, để trẻ thay đổi hành vi từ trong ra ngoài.

Khi bạn cảm thấy thôi thúc phải la mắng, đánh đập hoặc trừng phạt con mình vì hành vi của chúng, hãy dành một chút thời gian và nhắc nhở bản thân: Hòa bình là con đường. Tôi là cha mẹ và anh ấy là con. Làm cách nào tôi có thể giải quyết vấn đề này theo cách giúp giữ cho Hoa Kỳ được kết nối, giữ nguyên lòng tự trọng của anh ấy và giúp thúc đẩy hành vi tích cực hơn?

Hãy diễn lại cảnh này. Trong phần phát lại “hòa bình là con đường” của chúng tôi, David đá con chó. Cha anh nhìn thấy điều này và nói với một giọng bình tĩnh, ổn định, "Này, có vẻ như con thực sự tức giận. Chuyện gì đang xảy ra vậy?" Anh bước vào giữa David và con chó, đồng thời hướng sự chú ý của mình vào việc giúp David tìm ra lý do tại sao anh lại đá con chó.

Khi David không nghĩ ra bất kỳ câu trả lời nào, cha anh ấy có thể gợi ý một số khả năng. "Bạn đang cảm thấy tức giận về một cái gì đó?" Tạm ngừng. "Đau?" Tạm dừng. Có thể David không thích con chó, hoặc cảm thấy ghen tị, hoặc có thể hành vi của con chó khiến anh ấy khó chịu. Có thể nguyên nhân xảy ra sớm hơn trong ngày, có thể là ở trường. Ý tưởng là giúp đứa trẻ tự tìm ra điều đó mà không cần tò mò hoặc làm cho cuộc trò chuyện cảm thấy đáng sợ.

Sau khi cuộc trò chuyện về trường học lan man một lúc, David cuối cùng cũng nói với cha mình rằng Jack, bạn của anh ấy đã được chọn vào đội bóng đá còn anh ấy thì không.

Cha của anh ấy lắng nghe và trả lời, "Và con cảm thấy thực sự tồi tệ về điều đó." (Cha mẹ lắng nghe trải nghiệm của trẻ và không hỏi chi tiết, điều này sẽ làm gián đoạn cuộc trò chuyện. Cha mẹ chỉ tham gia khi trẻ gặp khó khăn và cần một số ý kiến.) Đây là cách mà phần còn lại của cuộc nói chuyện của họ có thể diễn ra đi mất:

David: “Vâng, thật không công bằng. Tôi cũng tốt như anh ấy.”

Bố: “Thật không công bằng vì con tin rằng con cũng giỏi như anh ấy.”

David: “Tôi biết tôi giỏi như vậy.”

Bố: “Vậy con có muốn biết tại sao con không được chọn không?”

David: “Ừ, thì...có lẽ là về cuộc chiến mà tôi đã tham gia trên sân.”

Bố: “Con đã đánh nhau.”

David: “Vâng, Jimmy và tôi đã đánh nhau vào ngày hôm trước. Anh ấy đã gọi tên tôi và tôi thực sự tức giận. Tôi đã không đánh anh ta rất mạnh. Nhưng anh ấy đã đi đến

he went to the coach.”

Dad: “You felt bad about being called names, and hit Jimmy.” (The child is relieved not to be immediately scolded for hitting.)

David: “Yeah.”

Dad: “What names did he call you?”

David: “Mostly he said I was a loser.”

Dad: “Do you feel like a loser?”

David: “For not getting on the team,” he says sadly as he drops his head.

Dad: “You really wanted to be on the team?”

David: “Yeah.” A tear rolls down his cheek.

Dad: “Looks like you’re also pretty sad...”

David: “Yeah.”

Dad: “Um-hmm.” (Pause.) “It’s hard to get left out. I’ve felt really sad when that’s happened to me.” (Dad validates the child’s experience, and shares his own.) David looks up at his father and feels relief.

Dad: “Have you thought of what you might do about the situation?”

David: “What can I do? There’s nothing *to* do.” He sounds defeated.

Dad: “Oh, I think there are some possibilities.”

David: “Like what?”

Dad: “How about you think about it for a while, then we can talk about it again...maybe later this evening.” (In this case, David is not ready to come up with a solution, so his father gives him time to think and offers to continue the conversation. Remember, the goal is learning. It’s important for the parent not to work harder than the child.) Dad then returns to the situation with the dog. “So, do you have an idea about why you kicked Benny?”

David: “When I came in he was eating and he didn’t come to see me.”

Dad: “You were hoping Benny would wag his tail when you got home?”

David: “Yeah.”

Dad: “That was another disappointment.”

David: “Yeah, I even called him and he didn’t come. Then I kicked him.”

Dad: “Any idea how that felt to Benny?” (He shifts gears to helping

huấn luyện viên.

Bố: “Con cảm thấy tồi tệ khi bị gọi tên và đánh Jimmy.” (Đứa trẻ cảm thấy nhẹ nhõm khi không bị mắng ngay lập tức vì đã đánh.)

David: “Ừ.”

Bố: “Ông ấy gọi con bằng tên gì?”

David: “Hầu hết anh ấy nói tôi là kẻ thất bại.”

Bố: “Con có cảm thấy mình là kẻ thất bại không?”

David: “Vì không được vào đội,” anh ấy buồn bã nói khi gục đầu xuống.

Bố: “Con thực sự muốn vào đội à?”

David: “Ừ.” Một giọt nước mắt lăn dài trên má.

Bố: “Hình như con cũng khá buồn...”

David: “Ừ.”

Bố: “Ừm-hmm.” (Tạm dừng.) “Thật khó để bị bỏ rơi. Tôi cảm thấy thực sự buồn khi điều đó xảy ra với mình.” (Bố xác nhận trải nghiệm của đứa trẻ và chia sẻ trải nghiệm của chính mình.) David ngược nhìn bố và cảm thấy nhẹ nhõm.

Bố: “Con đã nghĩ xem con có thể làm gì với tình huống này chưa?”

David: “Tôi có thể làm gì đây? Không có gì để làm.” Anh ta nghe có vẻ bị đánh bại.

Bố: “Ồ, bố nghĩ có một số khả năng.”

David: “Giống như cái gì?”

Bố: “Con nghĩ về nó một lúc xem sao, rồi chúng ta lại nói về nó... có thể là tối nay.” (Trong trường hợp này, David chưa sẵn sàng đưa ra giải pháp, vì vậy cha của cậu ấy đã cho cậu ấy thời gian để suy nghĩ và đề nghị tiếp tục cuộc trò chuyện. Hãy nhớ rằng, mục tiêu là học tập. Điều quan trọng là cha mẹ không phải làm việc chăm chỉ hơn đứa trẻ .) Bố sau đó quay lại tình huống với con chó. “Vậy, bạn có biết tại sao bạn lại đá Benny không?”

David: “Khi tôi vào, anh ấy đang ăn và không đến gặp tôi.”

Bố: “Con đã hy vọng Benny sẽ vẫy đuôi khi con về nhà phải không?”

David: “Ừ.”

Bố: “Đó lại là một sự thất vọng nữa.”

David: “Vâng, tôi thậm chí đã gọi cho anh ta và anh ta không đến. Sau đó, tôi đã đá anh ta.”

Bố: “Có biết Benny cảm thấy thế nào không?” (Anh ấy sang số để giúp David cảm

David feel empathy.) David starts to cry.

Dad: “You feel bad about kicking Benny?” David nods.

Dad: “Do you have any ideas about what you could do to make things better with you and Benny?” (This gives David a chance to restore the relationship and to feel better about himself.) David perks up. “I could go throw the ball, or take him for a walk. Maybe both.”

When David picked up a ball in order to play with Benny, he was brought to tears by the eager look and wagging tail that greeted him. Because David had been treated with kindness, his heart had softened and he was able to feel remorse for hurting the dog. It was an experience in forgiveness he never forgot.

Later, his father spoke with him about restoring his relationship with his teammate, Jimmy, and talking to the coach.

Notice that this process included:

1. Listening to the child and maintaining contact.
2. Responding to the need or hurt underneath the behavior.
3. Helping the child connect his needs or feelings to the behavior.
4. Helping the child be aware of the impact of his behavior on others.
5. Repairing the relationship with others: apologizing if the child is ready or able to, then giving back something to make amends or show he cares.

In this case, David also repaired his relationship with Jimmy and the coach.

While this process takes time in the short run, in the long run it often preempts power struggles, fear, or anger erupting in the household, not to mention saving the child from going through life feeling detached, bewildered by his behavior, acting impulsively, and having difficulty in relationships.

Your ability as a parent to meet a stressful situation with calm and understanding helps your child internalize the same ability to regulate emotions in difficult situations.

When children feel heard and understood, they are likely to calm down and find solutions for themselves. They can move from fear and shame, which constrict the mind, to acceptance and relaxation, which free the mind to come up with solutions.

thấy đồng cảm.) David bắt đầu khóc.

Bố: “Con cảm thấy tệ khi đá Benny à?” David gật đầu.

Bố: “Con có ý tưởng gì về những gì con có thể làm để cải thiện tình hình giữa con và Benny không?” (Điều này giúp David có cơ hội khôi phục lại mối quan hệ và cảm thấy tốt hơn về bản thân.) David vui vẻ lên. “Tôi có thể đi ném bóng, hoặc đưa anh ấy đi dạo. Có thể là cả hai.”

Khi David nhặt một quả bóng để chơi với Benny, anh ấy đã rơi nước mắt trước ánh mắt háo hức và cái đuôi vẫy chào đón anh ấy. Vì David đã được đối xử tử tế nên trái tim của anh ấy đã mềm lại và anh ấy có thể cảm thấy hối hận vì đã làm tổn thương con chó. Đó là một kinh nghiệm trong sự tha thứ mà anh không bao giờ quên.

Sau đó, cha của anh ấy đã nói chuyện với anh ấy về việc khôi phục mối quan hệ của anh ấy với đồng đội của anh ấy, Jimmy, và nói chuyện với huấn luyện viên.

Lưu ý rằng quá trình này bao gồm:

1. Lắng nghe trẻ và duy trì liên lạc.
2. Đáp ứng nhu cầu hoặc tổn thương bên dưới hành vi.
3. Giúp trẻ kết nối nhu cầu hoặc cảm xúc của mình với hành vi.
4. Giúp trẻ nhận thức được tác động của hành vi của mình đối với người khác.
5. Hàn gắn mối quan hệ với người khác: xin lỗi nếu trẻ đã sẵn sàng hoặc có thể, sau đó đưa lại một thứ gì đó để đền bù hoặc thể hiện sự quan tâm của trẻ.

Trong trường hợp này, David cũng đã sửa chữa mối quan hệ của mình với Jimmy và huấn luyện viên.

Mặc dù quá trình này cần có thời gian trong thời gian ngắn, nhưng về lâu dài, nó thường ngăn chặn các cuộc tranh giành quyền lực, sợ hãi hoặc tức giận bùng phát trong gia đình, chưa kể đến việc cứu đứa trẻ khỏi cảm giác bị tách rời khỏi cuộc sống, hoang mang trước hành vi, hành động bốc đồng của mình. và gặp khó khăn trong các mối quan hệ.

Khả năng của bạn với tư cách là cha mẹ để đáp ứng một tình huống căng thẳng với sự bình tĩnh và hiểu biết sẽ giúp con bạn tiếp thu khả năng điều chỉnh cảm xúc tương tự trong những tình huống khó khăn.

Khi trẻ cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu, trẻ sẽ bình tĩnh hơn và tìm ra giải pháp cho mình. Họ có thể chuyển từ nỗi sợ hãi và xấu hổ, vốn kìm hãm tâm trí, sang sự chấp nhận và thư giãn, giúp tâm trí được giải phóng để đưa ra các giải pháp.

In these two examples, the child was old enough to know it was wrong to bite or kick. With tiny children or toddlers, a parent can gently take the child's hand and say, We don't hit. Hitting hurts. Parents can also indicate disapproval with subtle body language, but it's also important not to use icy cold searing looks.

What Children Learn when They Feel Understood

The process might go something like this:

- Something's going on with me. I'm upset.
- I'm not a bad person, even though I did something wrong/mean/dishonest.
- I don't have to keep it a secret. I can go to my mom or dad and they'll help me.
- I can figure this out.
- I can make things right again.

The ability to reflect on oneself and know we can repair the hurts we cause others is a skill for life. It gives US a deep acceptance of our humanness and is golden in relationships. It prevents the build up of hurt and resentment that is so damaging to all relationships.

It can be very difficult for some people to believe that understanding a child who has been hurtful to others will be effective, especially people who think that the best way to teach children is through stern lectures, punishment, or harsh consequences. But I have seen understanding work again and again.

From a Buddhist perspective, it makes complete sense. Understanding is experienced as love, and when we feel loved, we are willing to explore our human failings, knowing that we are still lovable and that people will not leave US for making mistakes. To feel known, understood, and accepted is to be reconnected to the pulse of life as it flows through US. We stay in the circle, connected to others. It's the essence of compassion. It's the practice of love.

EXERCISES FOR PARENTS

To help children connect their feelings to their actions, parents and caregivers need to be able to do the same thing with their own feelings. The following exercises will help parents reflect on their past and current behavior.

Take time with these memories so they come alive inside of you.

Trong hai ví dụ này, đứa trẻ đã đủ lớn để biết cắn hoặc đá là sai. Với trẻ nhỏ hoặc trẻ mới biết đi, cha mẹ có thể nhẹ nhàng nắm lấy tay trẻ và nói: Chúng tôi không đánh. Đánh đau. Cha mẹ cũng có thể thể hiện sự không tán thành bằng ngôn ngữ cơ thể tinh tế, nhưng điều quan trọng là không được sử dụng những cái nhìn lạnh lùng như băng giá.

Trẻ em học được gì khi chúng cảm thấy được thấu hiểu

Quá trình có thể diễn ra như thế này:

- Có chuyện gì đang xảy ra với tôi. Tôi đang buồn.
- Tôi không phải là người xấu, mặc dù tôi đã làm sai/xấu tính/không trung thực.
- Tôi không cần phải giữ bí mật. Tôi có thể đến gặp bố hoặc mẹ và họ sẽ giúp tôi.
- Tôi có thể tìm ra điều này.
- Tôi có thể làm cho mọi thứ trở lại đúng đắn.

Khả năng nhìn lại bản thân và biết rằng chúng ta có thể sửa chữa những tổn thương mà chúng ta gây ra cho người khác là một kỹ năng cho cuộc sống. Nó mang lại cho Hoa Kỳ sự chấp nhận sâu sắc về nhân tính của chúng ta và là vàng trong các mối quan hệ. Nó ngăn chặn sự tích tụ của sự tổn thương và oán giận vốn gây tổn hại cho tất cả các mối quan hệ.

Một số người có thể rất khó tin rằng việc hiểu một đứa trẻ đã làm tổn thương người khác sẽ có hiệu quả, đặc biệt là những người nghĩ rằng cách tốt nhất để dạy dỗ trẻ là thông qua những bài giảng nghiêm khắc, hình phạt hoặc những hậu quả khắc nghiệt. Nhưng tôi đã thấy sự hiểu biết làm việc hết lần này đến lần khác.

Từ quan điểm của Phật giáo, nó hoàn toàn có ý nghĩa. Hiểu được trải nghiệm như tình yêu, và khi chúng ta cảm thấy được yêu, chúng ta sẵn sàng khám phá những thiếu sót của con người mình, biết rằng chúng ta vẫn đáng yêu và mọi người sẽ không rời bỏ Hoa Kỳ vì đã phạm sai lầm. Cảm thấy được biết đến, thấu hiểu và chấp nhận là được kết nối lại với nhịp đập của cuộc sống khi nó chảy qua Hoa Kỳ. Chúng tôi ở trong vòng tròn, kết nối với những người khác. Đó là bản chất của lòng trắc ẩn. Đó là thực hành của tình yêu.

BÀI TẬP DÀNH CHO CHA MẸ

Để giúp trẻ kết nối cảm xúc với hành động, cha mẹ và người chăm sóc cần có khả năng làm điều tương tự với cảm xúc của chính mình. Các bài tập sau đây sẽ giúp cha mẹ suy nghĩ về hành vi trong quá khứ và hiện tại của họ.

Hãy dành thời gian với những ký ức này để chúng trở nên sống động bên trong

Notice how you feel in your body when you recall the situation. Talk about this experience with another person.

RECALL A TIME WHEN:

- You made a mistake or were hurting and someone was understanding and kind to you.
- You made a mistake or were upset and someone yelled, was harsh, put you down, or shamed you.
- You were kind and understanding to another person when they were insensitive to you or when they made a mistake.
- You shamed or made another person feel guilty for being insensitive to you or for making a mistake.
- Someone tried to force you to apologize or say something that didn't feel true to you (in other words, they were teaching you to lie).
- You wish you had been more understanding with your child.

Now replay the above scenes as you wish they could have been. Notice how you feel in your body. Talk with someone about the experience.

If it feels appropriate, go back to your child, bring up the situation and tell him your thoughts. For example, *I've been thinking about how I got mad at you for losing your jacket, and I wish I had handled it differently. Here's what I wish I had said.* Don't grovel, just be matter-of-fact and friendly. This is guaranteed to get your child's attention and help him learn to reflect and apologize as well.

CONNECTING BODY SENSATIONS TO FEELINGS

Often our physical state provides us with clues as to where our distress is coming from. For example, a sudden tightening in the chest often signifies fear, a stomachache often signifies anger, as in, *I'm sick of you doing that.* Beneath the anger there is often an unexpressed need: *I needed you to talk with me in a nicer tone of voice, or, I wanted you to hug me when you left.* It usually comes down to: *I need to know you care. I want to know you love me.*

EXERCISE: WHAT DOES YOUR BODY HAVE TO SAY

1. Do a body scan. Close your eyes and imagine a little you with a flashlight going through your body noticing where your body feels relaxed, tense, shut down, open, energetic, or dull.
2. Practice noticing the sensations in your body throughout the

bạn. Chú ý cảm giác của bạn trong cơ thể khi nhớ lại tình huống đó. Nói về trải nghiệm này với một người khác.

NHỚ LẠI MỘT THỜI KHI:

- Bạn đã phạm sai lầm hoặc bị tổn thương và có người hiểu và tử tế với bạn.
- Bạn mắc lỗi hoặc buồn bã và ai đó la hét, gay gắt, hạ thấp bạn hoặc làm bạn xấu hổ.
- Bạn tử tế và thấu hiểu người khác khi họ vô cảm với bạn hoặc khi họ phạm sai lầm.
- Bạn đã làm người khác xấu hổ hoặc cảm thấy tội lỗi vì đã thờ ơ với bạn hoặc vì đã phạm sai lầm.
- Ai đó cố ép bạn xin lỗi hoặc nói điều gì đó không đúng với bạn (nói cách khác, họ đang dạy bạn nói dối).
- Bạn ước gì mình hiểu con hơn.

Bây giờ hãy phát lại những cảnh trên như bạn mong muốn. Chú ý cảm giác của bạn trong cơ thể. Nói chuyện với ai đó về kinh nghiệm.

Nếu cảm thấy phù hợp, hãy quay lại với con bạn, đưa ra tình huống và nói cho con biết suy nghĩ của bạn. Ví dụ, tôi đã nghĩ về việc tôi đã nổi giận với bạn như thế nào vì đã làm mất áo khoác của bạn và tôi ước mình đã xử lý việc đó theo cách khác. Đây là những gì tôi ước tôi đã nói. Đừng cảm ràm, chỉ cần thực tế và thân thiện. Điều này đảm bảo sẽ thu hút sự chú ý của con bạn và giúp trẻ học cách phản ánh cũng như xin lỗi.

KẾT NỐI CẢM GIÁC CƠ THỂ VỚI CẢM GIÁC

Thường thì trạng thái thể chất của chúng ta cung cấp cho chúng ta manh mối về nguồn gốc của sự đau khổ. Ví dụ, cảm giác thắt chặt đột ngột ở ngực thường biểu thị sự sợ hãi, đau bụng thường biểu thị sự tức giận, chẳng hạn như, tôi phát ốm vì bạn làm điều đó. Bên dưới sự tức giận thường có một nhu cầu không thể diễn tả: Tôi cần bạn nói chuyện với tôi bằng một giọng dịu dàng hơn, hoặc, tôi muốn bạn ôm tôi khi bạn rời đi. Nó thường đi xuống: Tôi cần biết bạn quan tâm. Tôi muốn biết bạn yêu tôi.

BÀI TẬP: CƠ THỂ BẠN NÓI GÌ

1. Quét cơ thể. Nhắm mắt lại và tưởng tượng bạn nhỏ với chiếc đèn pin chiếu xuyên qua cơ thể để nhận biết cảm giác của cơ thể bạn thoải mái, căng thẳng, tắt máy, cởi mở, tràn đầy năng lượng hoặc buồn tẻ.
2. Thực hành để ý những cảm giác trong cơ thể bạn suốt cả ngày. Nơi nào bạn cảm

day. Where do you feel tight, or constricted, or aching, numb, tingling, prickly, aching, cramping? Just notice, bring your focus to that area, breathe into it, and be aware of the sensations.

3. While you notice the sensations, see if you can identify any feelings (emotions). Then think about what is going on in your life. If the stomachache, tight chest, or headache could talk, what would it say?

4. Scan your life for the past week: what are you denying, minimizing, avoiding, keeping secret? What needs to be brought to the surface and dealt with?

When you get into the habit of checking in with your body, of noticing the sensations and finding out what's bothering you, you grow far less likely to blame others, become impatient, or lose your temper. This will feel good to you, and those around you.

OPENING THE WAY FOR CHANGE

Let's return to the four noble truths of Buddhism. When you have time to reflect, ask yourself, "What am I demanding be different than it is?" In other words, how are you resisting the truth of the moment? Then ask yourself, "How is my demand creating these upset feelings and behavior?" Lastly, look for the need or fear beneath your demand and upset feelings.

When sudden impulses to be harsh arise, take a breath, slow down, and say to yourself once again: Peace is the way. I am the parent and he is the child. I need to be helpful and not fall into his emotional state. When I stay calm, I help my child learn how to regulate his or her feelings.

If you've already blown your stack, tell your child, "I apologize for yelling at you. I imagine that was very scary for you. It wasn't your fault. I need to take a break and cool down." (This also sets a great example for the child in his own behavior.)

Have complete mercy on yourself. Beating up on yourself or groveling to your child will not help you change or repair a situation. What's needed is reflection and kindness to yourself along with a willingness to explore your behavior and to ask, What was going on with me? What do I need? What is that trigger about? This will open the way to change.

9 *Wow! I Climbed the Mountain*

Having Fun Together Inspires Learning and Adventure

thấy căng, hoặc co thắt, hoặc đau, tê, ngứa ran, châm chích, nhức nhối, chuột rút? Chỉ cần chú ý, tập trung vào khu vực đó, hít thở vào đó và nhận thức được những cảm giác.

3. Trong khi bạn nhận thấy các cảm giác, hãy xem liệu bạn có thể xác định bất kỳ cảm giác (cảm xúc) nào không. Sau đó, hãy nghĩ về những gì đang diễn ra trong cuộc sống của bạn. Nếu đau bụng, tức ngực hay đau đầu có thể nói, vậy nó sẽ nói gì?

4. Quét lại cuộc sống của bạn trong tuần qua: bạn đang phủ nhận, giảm thiểu, trốn tránh, giữ bí mật điều gì? Những gì cần phải được đưa lên bề mặt và xử lý?

Khi bạn có thói quen kiểm tra cơ thể mình, chú ý đến những cảm giác và tìm ra điều gì đang làm phiền bạn, bạn sẽ ít có khả năng đổ lỗi cho người khác, trở nên thiếu kiên nhẫn hoặc mất bình tĩnh. Điều này sẽ cảm thấy tốt cho bạn, và những người xung quanh bạn.

MỞ CON ĐƯỜNG THAY ĐỔI

Hãy trở lại với tứ diệu đế của đạo Phật. Khi bạn có thời gian để suy ngẫm, hãy tự hỏi: "Tôi đang đòi hỏi điều gì khác biệt so với hiện tại?" Nói cách khác, làm thế nào bạn chống lại sự thật của thời điểm này? Sau đó, hãy tự hỏi: "Làm thế nào nhu cầu của tôi lại tạo ra những cảm xúc và hành vi khó chịu này?" Cuối cùng, tìm kiếm nhu cầu hoặc nỗi sợ hãi bên dưới nhu cầu và cảm giác khó chịu của bạn.

Khi những thôi thúc bất ngờ muốn trở nên khắc nghiệt nổi lên, hãy hít một hơi, sống chậm lại và một lần nữa tự nhủ: Hòa bình là con đường. Tôi là cha mẹ và anh ấy là con. Tôi cần phải hữu ích và không rơi vào trạng thái cảm xúc của anh ấy. Khi tôi giữ bình tĩnh, tôi giúp con tôi học cách điều chỉnh cảm xúc của mình.

Nếu bạn đã thổi bay chồng của mình, hãy nói với con bạn, "Mẹ xin lỗi vì đã la mắng con. Tôi tưởng tượng rằng đó là rất đáng sợ cho bạn. Đó không phải là lỗi của bạn. Tôi cần nghỉ ngơi và hạ nhiệt." (Điều này cũng là một ví dụ tuyệt vời cho đứa trẻ trong hành vi của chính mình.)

Có lòng thương xót hoàn toàn trên chính mình. Tự dằn vặt bản thân hoặc quỳ lạy con sẽ không giúp bạn thay đổi hoặc sửa chữa một tình huống. Điều cần thiết là sự phản ánh và lòng tốt với bản thân cùng với sự sẵn sàng khám phá hành vi của bạn và hỏi, Chuyện gì đang xảy ra với tôi vậy? Tôi cần những gì? Kích hoạt đó là về cái gì? Điều này sẽ mở ra con đường để thay đổi.

9 Chà! tôi đã leo núi

Vui chơi cùng nhau truyền cảm hứng học tập và phiêu lưu

The child who is decked with prince's robes and who has jeweled chains round his neck loses all pleasure in his play; his dress hampers him at every step.... It is no gain, thy bondage of finery, if it keep one shut off from the healthful dust of the earth. If it rob one of the right of entrance to the great fair of common human life.

—Rabindranath Tagore, *Gitanjau*

Children have an amazing capacity for learning and challenging themselves. Parents play an enormous role in igniting this potential. A child's ability to learn and grow is enhanced when she is joined by relaxed, inspiring parents or teachers who provide a wealth of varied experiences. Cooking, drawing, building things, sports, dancing, singing, gardening, making hideouts, acting, crafts, making up stories, and biking are all activities that increase imagination, coordination, lung capacity, fine motor skills, and concentration. Parents also inspire children by having their own active lives: working, taking a class, fixing things, helping out in the community, talking about books they like.

Taking pleasure together in the natural world is especially important: it helps children develop a love for nature and feel the excitement of exerting themselves and stretching their limits.

One day I was sitting on st. Mary Peak in the Bitterroot Mountains, at 9,300 feet, taking in the awesome 360-degree view. To my delight, three little girls appeared over the horizon, followed by their parents. Their attractive mom and dad were smiling, obviously enjoying themselves, and there was a sense of ease and connection among them all. As they settled down on the craggy rocks nearby, the father opened his backpack and out came a cornucopia of comforts: fleece jackets, a thermos (of hot chocolate?), an abundant lunch, and treats.

We got to talking, and I was astonished to find out that the girls were four, six, and seven. Four years old! Some kids complain about walking three blocks at that age. And this was a 2,800-foot ascent, four miles up and four miles down—a solid hike for anybody. How did they do it? I wondered. None of the girls was whining or fussing; in fact, they seemed proud of themselves and secure in the shelter of their family.

When learning is paired with pleasure, connection, and a sense of accomplishment, it forms a lasting imprint on the brain that encourages a child to take on other challenging tasks.

Parents help immeasurably when they impart a sense of adventure—*Why not? Let's try! It might be fun.* Challenges are more exciting than

Đứa trẻ mặc áo choàng của hoàng tử và đeo chuỗi ngọc quanh cổ sẽ mất hết niềm vui trong trò chơi của mình; chiếc váy của anh ta cản trở anh ta trong mỗi bước đi.... Sẽ chẳng có ích gì, sự trói buộc của đồ trang sức của bạn, nếu nó ngăn cản một người khỏi bụi bặm lành mạnh của trái đất. Nếu nó cướp đi quyền được bước vào cuộc sống bình thường của con người.

—Rabindranath Tagore, *Gitanjau*

Trẻ em có một khả năng tuyệt vời để học hỏi và thử thách bản thân. Cha mẹ đóng một vai trò to lớn trong việc khơi dậy tiềm năng này. Khả năng học hỏi và phát triển của trẻ được nâng cao khi trẻ được tham gia cùng với cha mẹ hoặc giáo viên thoải mái, truyền cảm hứng, những người mang đến nhiều trải nghiệm đa dạng. Nấu ăn, vẽ, xây dựng đồ vật, thể thao, khiêu vũ, ca hát, làm vườn, làm nơi ẩn náu, diễn xuất, thủ công, bịa chuyện và đi xe đạp đều là những hoạt động giúp tăng trí tưởng tượng, khả năng phối hợp, dung tích phổi, kỹ năng vận động tinh và sự tập trung. Cha mẹ cũng truyền cảm hứng cho trẻ bằng cách có cuộc sống năng động của riêng chúng: làm việc, tham gia lớp học, sửa chữa đồ đạc, giúp đỡ cộng đồng, nói về những cuốn sách chúng thích.

Cùng nhau tận hưởng thế giới tự nhiên là điều đặc biệt quan trọng: nó giúp trẻ em phát triển tình yêu thiên nhiên và cảm nhận được sự phấn khích khi nỗ lực hết mình và vượt qua giới hạn của chúng.

Một ngày nọ, tôi đang ngồi trên st. Mary Peak trong Dãy núi Bitterroot, ở độ cao 9.300 feet, thu vào tầm nhìn 360 độ tuyệt vời. Tôi vô cùng thích thú khi thấy ba bé gái xuất hiện phía chân trời, theo sau là cha mẹ của chúng. Người cha và người mẹ hấp dẫn của họ đang mỉm cười, rõ ràng là rất thích thú, và có một cảm giác thoải mái và gắn kết giữa tất cả họ. Khi họ ngồi xuống những tảng đá lồi chồm gần đó, người cha mở chiếc ba lô của mình và lấy ra một đồ hộp tiện nghi: áo khoác lông cừu, một cái phích (sô cô la nóng?), một bữa trưa phong phú và những món ăn vặt.

Chúng tôi bắt đầu nói chuyện, và tôi ngạc nhiên khi biết rằng các cô gái đó mới bốn, sáu và bảy tuổi. Bốn tuổi! Một số trẻ em phàn nàn về việc đi bộ ba dặm nhà ở độ tuổi đó. Và đây là một đoạn đường đi lên cao 2.800 foot, bốn dặm lên và bốn dặm xuống—một chặng đường leo dốc chắc chắn cho bất kỳ ai. Họ đã làm điều đó như thế nào? Tôi tự hỏi. Không cô gái nào than vãn hay quấy khóc; trên thực tế, họ có vẻ tự hào về bản thân và an toàn trong sự che chở của gia đình.

Khi việc học đi đôi với niềm vui, sự kết nối và cảm giác hoàn thành, nó sẽ tạo thành một dấu ấn lâu dài trong não khuyến khích trẻ đảm nhận các nhiệm vụ khó khăn khác.

Cha mẹ giúp ích rất nhiều khi họ truyền cảm giác phiêu lưu—Tại sao không? Hãy cố gắng! Nó có thể là niềm vui. Các thử thách sẽ thú vị hơn là đáng sợ khi không có sự

scary when there's no inner critic or fearmonger harping away. It's okay to make mistakes or do a mediocre job because the point is to stretch, laugh, explore, breathe, and have a good time.

It doesn't matter what you do—the important thing is that the parent help the child explore and find his particular talents and strengths and take on the role of guide and teacher rather than judge and jury. It's also important to prepare for outings with children by having enough food and the right clothes, taking breaks, not going too fast, and focusing on the pleasure of the journey. It's okay not to finish; the point is to be together as a family and have a good time.

Learning a New skill Feels Good

Life takes on vitality and joy when one feels the tingle of a new idea, the excitement of figuring out a problem, and the satisfaction of making music or developing a skill. Think of all these activities as contributing to a huge neural network in the brain. Any one area of learning contributes to strengthening the entire maze of connections. *From people skills and sports to academic studies, physical work, and music—everything contributes to the whole.*

A sense of mastery helps a child (and an adult) learn to hang in there through frustration and confusion in any setting. *I've done it before: I stuck to it, I persevered, I figured out something hard, and I can do it again.* Parents play a part through encouragement, modeling, and providing the resources to make it happen. One father spoke of having a stack of scrap wood, nails, and a hammer in the backyard for his son who loved pounding nails and putting pieces of wood together, sometimes for hours at a time. One couple took their daughter on numerous trips into parks and woods when she showed a love for hiking. In both cases the parents followed the natural inclinations of their children.

Avoid Gender Stereotypes

Sex roles limit people. I recently cringed when I saw a commercial advertising a drive-and-crash circular speedway for little boys and a pink and blue castle with a prince and princess dancing together for the girls. It seems we never get beyond these terrible stereotypes and cultural conditioning. This is a huge disservice to all children, and it does nothing to help them learn to live together.

Boys don't need violence to play and girls don't need to wait for a prince to come. I have the same response when picking out birthday cards for young boys and girls. Stereotypes abound. Take a look at

chỉ trích nội tâm hay kẻ gieo rắc nỗi sợ hãi nào. Bạn có thể phạm sai lầm hoặc làm một công việc tầm thường vì mục đích là để vươn vai, cười, khám phá, hít thở và có một khoảng thời gian vui vẻ.

Bạn làm gì không quan trọng—điều quan trọng là cha mẹ giúp trẻ khám phá và tìm ra những tài năng và điểm mạnh đặc biệt của mình, đồng thời đảm nhận vai trò người hướng dẫn và giáo viên hơn là quan tòa và bồi thẩm đoàn. Điều quan trọng nữa là chuẩn bị cho chuyến đi chơi với trẻ bằng cách chuẩn bị đủ thức ăn và quần áo phù hợp, nghỉ ngơi, không đi quá nhanh và tập trung vào niềm vui của chuyến đi. Không xong cũng không sao; vấn đề là được ở bên nhau như một gia đình và có thời gian vui vẻ.

Học một kỹ năng mới cảm thấy tốt

Cuộc sống mang lại sức sống và niềm vui khi một người cảm thấy rạo rực trước một ý tưởng mới, sự phấn khích khi tìm ra một vấn đề và sự hài lòng khi tạo ra âm nhạc hoặc phát triển một kỹ năng. Hãy coi tất cả những hoạt động này như góp phần tạo nên một mạng lưới thần kinh khổng lồ trong não bộ. Bất kỳ một lĩnh vực học tập nào cũng góp phần củng cố toàn bộ mê cung kết nối. Từ kỹ năng con người và thể thao đến nghiên cứu học thuật, hoạt động thể chất và âm nhạc—mọi thứ đều góp phần tạo nên tổng thể.

Cảm giác làm chủ giúp một đứa trẻ (và cả người lớn) học cách kiên trì vượt qua sự thất vọng và bối rối trong bất kỳ bối cảnh nào. Tôi đã từng làm điều đó trước đây: Tôi kiên trì với nó, tôi kiên trì, tôi đã tìm ra điều gì đó khó khăn và tôi có thể làm lại. Cha mẹ đóng một vai trò thông qua việc khuyến khích, làm gương và cung cấp các nguồn lực để biến điều đó thành hiện thực. Một người cha kể về việc có một đồng gỗ vụn, đinh và búa ở sân sau cho cậu con trai của mình, đứa con trai thích đóng đinh và ghép các mảnh gỗ lại với nhau, đôi khi kéo dài hàng giờ liền. Một cặp vợ chồng đã đưa con gái của họ đi nhiều lần vào công viên và rừng khi cô bé tỏ ra thích đi bộ đường dài. Trong cả hai trường hợp, cha mẹ chiều theo khuynh hướng tự nhiên của con cái.

Tránh định kiến giới tính

Vai trò giới tính giới hạn con người. Gần đây tôi đã rùng mình khi nhìn thấy một quảng cáo quảng cáo về đường cao tốc hình tròn dành cho các bé trai và một lâu đài màu hồng và xanh với hoàng tử và công chúa cùng khiêu vũ dành cho các bé gái. Có vẻ như chúng ta không bao giờ vượt qua được những khuôn mẫu và điều kiện văn hóa khủng khiếp này. Đây là một sự bất lợi to lớn đối với tất cả trẻ em, và nó chẳng giúp ích được gì cho chúng học cách chung sống với nhau.

Con trai không cần bạo lực để chơi và con gái không cần đợi hoàng tử đến. Tôi cũng có phản ứng tương tự khi chọn thiệp sinh nhật cho các bé trai và bé gái. Khuôn mẫu rất nhiều. Hãy xem những phần có vẻ vô thưởng vô phạt này trong nền văn hóa của

these seemingly innocuous parts of our culture and think about what is being taught—or, more accurately, drilled—into the minds of parents and children.

Alfie Kohn, the author of *The Brighter Side of Human Nature: Altruism and Empathy in Everyday Life*, makes a strong case that aggression is more a function of socialization and context than an innate drive. He quotes Ashley Montagu: "It is not that the brain is 'wired' for aggression, but that neural elements in certain parts of the brain can be readily organized by experience to function in behavior we call aggressive."

Boys and girls are different, but there are also many differences within each gender. In parenting for a peaceful world, we need to question all assumptions about boys being “wired” for aggression and violence, and girls naturally being kind, thoughtful, and longing for a prince.

It is a huge challenge for parents to go against the tide of sex-role stereotypes in American culture, starting with colors and toys, but it's unrealistic to think that children who are constantly exposed to images of violence and aggression will not be affected. Conditioning happens through repetition.

To help your children find out who they really are, let them lead the way toward whatever toys, songs, and games they are drawn to, as well as how they like to dress (within reason). As a therapist, I've heard countless stories of parents stopping children from following their inclinations because "boys or girls *don't do that*." I repeatedly hear of little girls being forced to wear dresses when they want to wear jeans, and little boys being pushed toward action figures and acting tough and playing football when they preferred art or music or tennis. It's crucial to realize that little boys feel fear and have a need for affection and warmth just as little girls do. One father tore up a pillow given to his son because it had a little bit of pink on it. "I don't want him to be effeminate!" he said adamantly, justifying his assault on the pillow.

We need to ask ourselves what we mean by being “effeminate” or a “strong woman” and what stereotypes we are inflicting on our children. Why not encourage gender-neutral toys such as blocks, Legos, drawing pads, rubber balls, farm animals, or books?

I remember a mother who glowed with pleasure when she peeked into the bedroom at our house and saw her son rocking a baby doll wrapped in a cloth, his face a portrait of serenity and happiness. She quietly stepped back so as not to interrupt his pleasure.

chúng ta và suy nghĩ về những gì đang được dạy—hay chính xác hơn là được đào sâu—vào tâm trí của cha mẹ và con cái.

Alfie Kohn, tác giả của cuốn *The Brighter Side of Human Nature: Altruism and Empathy in Everyday Life*, đưa ra quan điểm mạnh mẽ rằng hành vi gây hấn là một chức năng của xã hội hóa và hoàn cảnh hơn là một động lực bẩm sinh. Ông trích lời Ashley Montagu: “Không phải bộ não được 'kết nối' với sự hung hăng, mà là các yếu tố thần kinh trong một số phần của bộ não có thể dễ dàng được tổ chức theo kinh nghiệm để hoạt động trong hành vi mà chúng ta gọi là hung hấn.”

Con trai và con gái là khác nhau, nhưng cũng có nhiều khác biệt trong mỗi giới tính. Trong việc nuôi dạy con cái vì một thế giới hòa bình, chúng ta cần đặt câu hỏi về tất cả các giả định về việc con trai “có khuynh hướng” gây hấn và bạo lực, còn con gái thì bẩm sinh là tốt bụng, chu đáo và khao khát một hoàng tử.

Đó là một thách thức lớn đối với các bậc cha mẹ để đi ngược lại làn sóng định kiến về vai trò giới tính trong văn hóa Mỹ, bắt đầu từ màu sắc và đồ chơi, nhưng sẽ không thực tế nếu nghĩ rằng những đứa trẻ thường xuyên tiếp xúc với hình ảnh bạo lực và gây hấn sẽ không bị ảnh hưởng. Điều hòa xảy ra thông qua sự lặp lại.

Để giúp con bạn tìm ra chúng thực sự là ai, hãy để chúng dẫn đường cho bất kỳ đồ chơi, bài hát và trò chơi nào mà chúng bị thu hút, cũng như cách chúng thích ăn mặc (có lý do). Là một nhà trị liệu, tôi đã nghe vô số câu chuyện về việc cha mẹ ngăn cản con cái theo đuổi sở thích của mình vì “con trai hay con gái không làm như vậy”. Tôi đã nhiều lần nghe nói về các bé gái bị buộc phải mặc váy khi chúng muốn mặc quần bò, và các bé trai bị ép phải đóng vai những nhân vật hành động, tỏ ra cứng rắn và chơi bóng đá khi chúng thích nghệ thuật, âm nhạc hoặc quần vợt. Điều quan trọng là phải nhận ra rằng các cậu bé cảm thấy sợ hãi và có nhu cầu về tình cảm và sự ấm áp giống như các bé gái. Một người cha đã xé chiếc gối đưa cho con trai mình vì nó có một chút màu hồng. "Tôi không muốn anh ấy trở nên éo lá!" anh nói một cách kiên quyết,

Chúng ta cần tự hỏi mình là “nữ tính” hay “phụ nữ mạnh mẽ” nghĩa là gì và chúng ta đang gây ra những khuôn mẫu nào cho con cái mình. Tại sao không khuyến khích các đồ chơi phân biệt giới tính như khối, Lego, bảng vẽ, bóng cao su, động vật trang trại hoặc sách?

Tôi nhớ có một người mẹ đã rạng rỡ thích thú khi lén nhìn vào phòng ngủ của nhà chúng tôi và nhìn thấy con trai bà đang đưa một con búp bê trẻ sơ sinh được bọc trong một tấm vải, khuôn mặt của nó là một bức chân dung của sự thanh thản và hạnh phúc. Cô lặng lẽ lùi lại để không làm gián đoạn cuộc vui của anh.

On the other hand, we can go overboard. I remember a friend swearing that her daughter would *never play with Barbies*—she didn’t want to reinforce those stereotypes. Of course that made Barbies prized possessions. By contrast, a Mennonite father said that while he was taught values of nonviolence, as a boy his parents allowed him a cap gun, which helped him fit in with other boys. What we’re looking for is a balance between guiding our kids and being careful not to overcontrol in ways that give more power to the toy in question.

When I go to my high school reunions, I usually stay at the home of my friend Jim. It always makes me smile to see the soft dolls and pink walls in his daughter Judy’s bedroom...along with numerous trophies and a photo of Judy, a small, slender woman, being inducted into the Wrestling Hall of Fame. I asked Jim how Judy got started.

“When I was teaching my boys to wrestle, Judy said, ‘Teach me, too.’ I was surprised for a moment. There were no girl wrestlers when I was in school. But then I thought, Okay, why not? She took to it and became a world champion.” What a tribute to an open-minded father!

When I was little, embroidering was another form of play. Mom would iron outlines of cartoon figures or flowers on dish towels and offer a box of colorful thread for US to sew with. On several occasions my brother’s friends would see US embroidering and hesitantly ask to join in. My mom didn’t miss a beat. “Sure,” she said. Then another boy gingerly joined in, and there we all sat in a semicircle embroidering — a fond image that still brings a smile to my face. (Among other benefits, sewing helps children develop fine muscle control and concentration.)

LENA AND THE BIRDS

My friend Lena, age three and a half, can recognize and name about seven birdcalls—more than I can—because her knowledgeable mother often takes her out on their deck where they imitate the bird sounds together. Ponder for a moment everything Lena is learning. First, by listening deeply and sorting through the complex sounds of the birdcalls, her capacity for hearing is increasing and developing one part of her brain. Imitating the sounds of the birds is developing another. She is also learning to identify different birds by sight and pair them with the birdcalls. And she is developing her capacity for memorization.

Does it matter if a child can name a birdcall? Not especially, but it matters a great deal that Lena has learned to listen intently, pair a

Mặt khác, chúng ta có thể đi quá đà. Tôi nhớ một người bạn đã thề rằng con gái cô ấy sẽ không bao giờ chơi với Barbies—cô ấy không muốn củng cố những khuôn mẫu đó. Tất nhiên, điều đó khiến Barbies trở thành tài sản quý giá. Ngược lại, một người cha Mennonite nói rằng mặc dù anh ấy được dạy về các giá trị của bất bạo động, nhưng khi còn là một cậu bé, cha mẹ anh ấy đã cho anh ấy một khẩu súng có nắp, thứ giúp anh ấy hòa nhập với những cậu bé khác. Những gì chúng tôi đang tìm kiếm là sự cân bằng giữa việc hướng dẫn con cái của chúng tôi và cẩn thận để không kiểm soát quá mức theo cách mang lại nhiều sức mạnh hơn cho món đồ chơi được đề cập.

Khi tôi đi họp mặt ở trường cấp ba, tôi thường ở nhà Jim, bạn tôi. Tôi luôn mỉm cười khi nhìn thấy những con búp bê mềm mại và những bức tường màu hồng trong phòng ngủ của con gái Judy... cùng với vô số cúp và ảnh của Judy, một phụ nữ nhỏ nhắn, mảnh khảnh, được giới thiệu vào Đại sảnh Danh vọng Đấu vật. Tôi hỏi Jim làm thế nào Judy bắt đầu.

“Khi tôi đang dạy các cậu con trai của mình đấu vật, Judy nói, 'Dạy cả tôi nữa.' Tôi đã rất ngạc nhiên trong giây lát. Không có đô vật nữ khi tôi còn đi học. Nhưng sau đó tôi nghĩ, Được rồi, tại sao không? Cô ấy đã làm được điều đó và trở thành nhà vô địch thế giới.” Thật là một cống nạp cho một người cha cởi mở!

Khi tôi còn nhỏ, thêu thùa là một hình thức vui chơi khác. Mẹ sẽ ủi những đường viền của các nhân vật hoạt hình hoặc bông hoa trên khăn lau bát đĩa và đưa cho Hoa Kỳ một hộp chỉ đầy màu sắc để may vá. Đôi khi, bạn bè của anh trai tôi nhìn thấy nghệ thuật thêu thùa của Hoa Kỳ và ngập ngừng xin tham gia. Mẹ tôi đã không bỏ lỡ một nhịp nào. “Chắc chắn,” cô nói. Sau đó, một cậu bé khác rón rén tham gia, và ở đó tất cả chúng tôi ngồi thêu thùa trong một hình bán nguyệt—một hình ảnh yêu thích mà đến giờ tôi vẫn mỉm cười. (Trong số những lợi ích khác, việc may vá giúp trẻ em phát triển sự tập trung và khả năng kiểm soát cơ bắp tốt.)

LENA VÀ CÁC CHIM

Bạn Lena của tôi, ba tuổi rưỡi, có thể nhận ra và gọi tên khoảng bảy tiếng chim—nhiều hơn tôi—bởi vì người mẹ hiểu biết của cô ấy thường đưa cô ấy ra ngoài boong tàu để họ cùng nhau bắt chước tiếng chim kêu. Suy ngẫm trong giây lát về mọi thứ Lena đang học. Đầu tiên, bằng cách lắng nghe sâu sắc và phân loại các âm thanh phức tạp của tiếng chim kêu, khả năng nghe của trẻ đang tăng lên và phát triển một phần não bộ của trẻ. Bắt chước âm thanh của những con chim đang phát triển khác. Bé cũng đang học cách nhận biết các loài chim khác nhau bằng mắt và ghép chúng với tiếng chim kêu. Và cô ấy đang phát triển khả năng ghi nhớ của mình.

Có vấn đề gì không nếu một đứa trẻ có thể gọi tên một con chim? Không đặc biệt, nhưng điều quan trọng là Lena đã học cách lắng nghe chăm chú, ghép nối âm thanh

sound with sight, develop her vocal cords by making the sounds herself, and find pleasure in learning while feeling a close bond with her mother, as well as with nature.

I’ve seen other warm connections between parents and children playing tennis, riding bikes, fishing, boating, playing sports, and making music.

Parents and caregivers do children an enormous lifelong favor when they help them to explore a full range of activities and play, which become pleasures to draw on through the years. The best barrier against an aging brain, cognitive decline, depression, or loneliness is to develop a large repertoire of interests, including physical exercise, that bring delight to our lives, soothe our feeling of loss, and keep the blood and oxygen circulating in our brains and bodies.

TIME FOR FREE PLAY

Although families inspire their children to grow and stretch, unstructured, unsupervised time is also a crucial part of helping kids learn to create, cooperate, and enjoy themselves. Fun and play are grossly underrated for both children and adults. As a child who did nothing but play until I reached first grade (half days at that), I believe that the things my friends and I learned from running in the woods, playing hopscotch and hide-and-seek, and sewing were excellent forms of learning. We also tended our little animal burial ground in the woods, went to movies, had a little garden plot, made puzzles, or created little plays based on the musicals we saw in movies. It was a great education, before we even entered the classroom.

The capacity for joy we instill in children bodes well for our later years —playing doesn’t have to be only for the young. Late one

summer I got a call from my sixty-year-old friend Steve. “Hey, it’s a gorgeous day. Want to float the river?” he asked. I looked at my watch and thought of the totally messy kitchen I had planned to clean up. I calculated the hours and minutes I had before an appointment. “Let’s do it,” I said, with a burst of happiness. My kitchen remained a mess, but my body still feels ecstasy as I recall the sun glistening on the water, the blue heron taking flight, Steve’s infectious happiness, and the incredible sense of peace I felt on the last float of the summer. As parents, keep your joys alive because in doing so you give a lasting gift to your children.

HOW PARENTS CAN INSPIRE THEIR CHILDREN TO STRETCH THEMSELVES

với thị giác, phát triển dây thanh âm của mình bằng cách tự tạo ra âm thanh và tìm thấy niềm vui khi học trong khi cảm thấy gần bó với mẹ, cũng như Với thiên nhiên.

Tôi đã thấy những mối quan hệ nồng ấm khác giữa cha mẹ và con cái khi chơi quần vợt, đi xe đạp, câu cá, chèo thuyền, chơi thể thao và sáng tác âm nhạc.

Cha mẹ và người chăm sóc dành cho trẻ em một đặc ân to lớn suốt đời khi giúp chúng khám phá đầy đủ các hoạt động và vui chơi, những hoạt động trở thành thú vui để trẻ tiếp tục theo năm tháng. Rào cản tốt nhất chống lại một bộ não lão hóa, suy giảm nhận thức, trầm cảm hoặc cô đơn là phát triển một kho sở thích lớn, bao gồm tập thể dục, mang lại niềm vui cho cuộc sống của chúng ta, xoa dịu cảm giác mất mát và giữ cho máu và oxy lưu thông trong cơ thể chúng ta. bộ não và cơ thể.

THỜI GIAN CHƠI MIỄN PHÍ

Mặc dù các gia đình truyền cảm hứng để con cái phát triển và vươn mình, nhưng thời gian không có cấu trúc, không có sự giám sát cũng là một phần quan trọng trong việc giúp trẻ học cách sáng tạo, hợp tác và tận hưởng niềm vui. Vui chơi và giải trí bị đánh giá thấp đối với cả trẻ em và người lớn. Là một đứa trẻ không làm gì khác ngoài chơi cho đến khi tôi học lớp một (lúc đó là nửa ngày), tôi tin rằng những điều tôi và bạn bè học được từ việc chạy trong rừng, chơi lò cò, trốn tìm và may vá là những hình thức tuyệt vời của việc học. Chúng tôi cũng chăm sóc khu chôn cất động vật nhỏ của mình trong rừng, đi xem phim, có một khu vườn nhỏ, xếp hình hoặc tạo ra những vở kịch nhỏ dựa trên những vở nhạc kịch mà chúng tôi đã xem trong phim. Đó là một nền giáo dục tuyệt vời, thậm chí trước cả khi chúng tôi bước vào lớp học.

Khả năng mang lại niềm vui mà chúng ta truyền cho trẻ em là điểm báo tốt cho những năm sau này của chúng ta—việc chơi không nhất thiết chỉ dành cho trẻ nhỏ. Muộn một

mùa hè, tôi nhận được cuộc gọi từ Steve, người bạn sáu mươi tuổi của tôi. “Này, đó là một ngày đẹp trời. Muốn thả trôi sông không?” anh ấy hỏi. Tôi nhìn đồng hồ và nghĩ đến căn bếp hoàn toàn bừa bộn mà tôi đã định dọn dẹp. Tôi tính toán số giờ và phút tôi có trước một cuộc hẹn. “Hãy làm đi,” tôi nói, với niềm hạnh phúc vỡ òa. Nhà bếp của tôi vẫn bừa bộn, nhưng cơ thể tôi vẫn cảm thấy ngây ngất khi tôi nhớ lại ánh mặt trời lấp lánh trên mặt nước, đàn diệc xanh cất cánh bay, niềm hạnh phúc lan tỏa của Steve và cảm giác bình yên lạ thường mà tôi cảm nhận được trên chuyến du thuyền cuối cùng của mùa hè. Là cha mẹ, hãy giữ cho niềm vui của bạn luôn sống động vì khi làm như vậy, bạn tặng cho con cái một món quà lâu dài.

CÁCH CHA MẸ CÓ THỂ TRUYỀN CẢM HỨNG ĐỂ CON VUI VẺ

1. Children want to be around parents who are fun to be with. When an outing or event feels exciting and parents are short on criticism and long on patience and humor, young children are likely to want to join them.

2. Passion is contagious. When parents take obvious pleasure in music, sports, building things, sewing, cooking, or painting, children pick up on their energy. As a young girl I always wanted to go hiking with my father because he was so at peace in the woods. It felt as if the forests and mountains were his natural home. The tensions that sometimes flared at home dissolved when he put on his hiking boots. There was warmth, safety, and, well, it was exciting. I felt included in something special.

3. Make physical exercise and being adventuresome part of your family values. When children start walking, running, making weekly visits to a swimming pool, or having some kind of regular activity at a young age, it becomes a natural part of life.

4. Parents can invite the children to take part in planning family time. While they don't have veto power, they can have a voice.

5. Nudge but don't force. A nudge gives encouragement, but a child should not be pushed beyond her ability. That sets up resistance and often a sense of failure. Don't use criticism or shame to motivate a child.

6. Have conversations instead of lecturing. If kids show resistance to doing something, have a conversation to get at what's really going on. My friend Kerri, an avid hiker and former smoke jumper, told me about camping with her nieces, who were upset about all the bugs. Kerri said, "Let's have a talk about it," and asked them, "What don't you like about the bugs?" Each one got to share her feelings, including Kerri, who pointed out that they mostly didn't hurt you—even a mosquito bite was not a big deal—and that they all play a part in nature. The conversation ended up on a positive note, with the children agreeing to notice the different kinds of trees and bushes and count the different kinds of bugs and talk about the part they play in nature.

7. Know when to let go of a plan. Julie, age five, was all dressed up for her first dance performance when she went sobbing to her parents and climbed in her mother's lap. "I don't want to go," she said in utter desperation. "I wanted to learn to dance, not perform." After a few reassurances—she'd do fine and she'd feel good afterward—it was clear that she was still truly afraid. "Honey, you don't have to go. You don't have to perform," her mom said. Her father agreed. "It's fine if

1. Trẻ em muốn ở gần cha mẹ, những người vui vẻ khi ở cùng. Khi một chuyến đi chơi hoặc một sự kiện gây hứng thú và cha mẹ không thích chỉ trích mà cần kiên nhẫn và hài hước, trẻ nhỏ có thể sẽ muốn tham gia cùng họ.

2. Đam mê có tính lan truyền. Khi cha mẹ có niềm vui rõ ràng với âm nhạc, thể thao, xây dựng đồ vật, may vá, nấu ăn hoặc vẽ tranh, con cái sẽ tiếp thêm năng lượng cho chúng. Khi còn là một cô gái trẻ, tôi luôn muốn đi bộ đường dài với cha mình vì ông rất yên bình khi ở trong rừng. Có cảm giác như rừng và núi là ngôi nhà tự nhiên của anh ấy. Những căng thẳng đôi khi bùng lên ở nhà đã tan biến khi anh ấy đi đôi ủng đi bộ đường dài. Có sự ấm áp, an toàn, và, thật thú vị. Tôi cảm thấy được bao gồm trong một cái gì đó đặc biệt.

3. Tập thể dục và phiêu lưu là một phần giá trị gia đình của bạn. Khi trẻ bắt đầu đi bộ, chạy, đến bể bơi hàng tuần hoặc tham gia một số hoạt động thường xuyên khi còn nhỏ, điều đó trở thành một phần tự nhiên của cuộc sống.

4. Cha mẹ có thể mời con cái tham gia lập kế hoạch cho thời gian dành cho gia đình. Trong khi họ không có quyền phủ quyết, họ có thể có tiếng nói.

5. Thúc giục nhưng đừng ép buộc. Một cái huých nhẹ mang lại sự khích lệ, nhưng không nên ép trẻ vượt quá khả năng của mình. Điều đó tạo ra sự kháng cự và thường là cảm giác thất bại. Đừng sử dụng những lời chỉ trích hoặc xấu hổ để thúc đẩy một đứa trẻ.

6. Nói chuyện thay vì thuyết trình. Nếu trẻ tỏ ra phản đối việc làm điều gì đó, hãy trò chuyện để hiểu được điều gì đang thực sự xảy ra. Bạn tôi Kerri, một người đam mê đi bộ đường dài và từng là người nhảy khói, đã kể cho tôi nghe về việc đi cắm trại với các cháu gái của cô ấy, những người rất buồn về tất cả các con bọ. Kerri nói, "Chúng ta hãy nói chuyện về nó," và hỏi họ, "Bạn không thích điều gì ở những con bọ?" Mỗi người đều phải chia sẻ cảm xúc của mình, kể cả Kerri, người đã chỉ ra rằng họ hầu như không làm bạn đau—ngay cả vết muỗi đốt cũng không phải là vấn đề lớn—và tất cả họ đều đóng một vai trò trong tự nhiên. lưu ý, với việc các em đồng ý để ý đến các loại cây cối và bụi rậm khác nhau, đồng thời đếm các loại bọ khác nhau và nói về vai trò của chúng trong tự nhiên.

7. Biết khi nào nên từ bỏ một kế hoạch. Julie, năm tuổi, đã mặc quần áo chỉnh tề cho buổi biểu diễn khiêu vũ đầu tiên của mình khi cô khóc nức nở với bố mẹ và trèo vào lòng mẹ. "Tôi không muốn đi," cô nói trong sự tuyệt vọng hoàn toàn. "Tôi muốn học nhảy chứ không phải biểu diễn." Sau một vài lần trấn an—cô ấy sẽ làm tốt và sau đó cô ấy sẽ cảm thấy dễ chịu—rõ ràng là cô ấy vẫn thực sự sợ hãi. "Con yêu, con không cần phải đi. Con không cần phải biểu diễn," mẹ cô nói. Cha cô đồng ý. "Con không biểu diễn cũng không sao." Những bậc cha mẹ khôn ngoan này đã để Julie tiếp tục

you don't perform." These wise parents freed Julie to keep taking dance lessons and decide when she was ready to perform, which was several years later.

You make peace with your child when you don't set rigid agendas that are tied to your own self-esteem or self-image. You know you are in your ego when you become insistent, apply pressure, or get mad at the child for not following your script.

8. Listen to children when they say "That's enough." Forcing a child to do something beyond her exhaustion point, either mental or physical, can create an aversion for the activity and create resentment of her parents.

I've heard stories of a daughter being forced to play tennis beyond her exhaustion point, a young girl who broke her leg when a gymnastics teacher pressured her against her will to *try one more time*, and a little boy who hated playing games with the family because he was sent to his room or shamed when he started making mistakes out of fatigue. He was accused of "not trying."

If you see real fatigue setting in, or your child sends you a message that he or she is losing focus, it's time to stop with a cheerful spirit. I remember a picnic when I was lying out on a beach under the Southern Cross in New Zealand with a family and their two young daughters. The minute the girls started bickering, the father said, simply, "It's time to go home." There was no lecture and no harsh words. They swooped up their stuff and were gone in five minutes. This wise father was aware that the children had reached their limit.

9. Keep in mind that life is not a competition. We live in a highly competitive society. However, if you are raising children to take pleasure in various activities, don't keep score, count miles, or expect a perfect performance, as if you care more about attaining some goal than about the child. The point of these activities is to stretch, learn something new, and have a good experience together. That sets in place the lifelong belief that you can enjoy doing something even if you aren't very good at it.

10. Some children will take to competition on their own. They will want to excel, and will work very hard. Your job is to lay the groundwork, get them good teachers, create opportunities and let their own enthusiasm take over. Again, from a Buddhist perspective, we cheer for our children, but we don't attach our sense of worth to their achievements.

11. Notice what sparks your child's interest and where he excels. On

học khiêu vũ và quyết định khi nào cô sẵn sàng biểu diễn, đó là vài năm sau đó.

Bạn làm hòa với con mình khi bạn không đặt ra những lịch trình cứng nhắc gắn liền với lòng tự trọng hoặc hình ảnh bản thân của chính bạn. Bạn biết bạn đang ở trong cái tôi của mình khi bạn trở nên khẳng khẳng, gây áp lực hoặc nổi giận với đứa trẻ vì không tuân theo kịch bản của bạn.

8. Lắng nghe trẻ khi chúng nói "Đủ rồi." Buộc một đứa trẻ làm điều gì đó vượt quá điểm kiệt sức của mình, kể cả về tinh thần hay thể chất, có thể tạo ra ác cảm với hoạt động đó và tạo ra sự oán giận của cha mẹ.

Tôi đã nghe những câu chuyện về một cô con gái bị buộc phải chơi quần vợt đến mức kiệt sức, một cô gái trẻ bị gãy chân khi giáo viên thể dục ép buộc cô phải cố gắng chơi thêm một lần nữa, và một cậu bé ghét chơi trò chơi với quần vợt. gia đình vì anh ta bị đuổi về phòng hoặc xấu hổ khi anh ta bắt đầu mắc lỗi vì mệt mỏi. Anh ta bị buộc tội "không cố gắng."

Nếu bạn thấy sự mệt mỏi thực sự ập đến, hoặc con bạn gửi cho bạn một thông điệp rằng chúng đang mất tập trung, thì đã đến lúc bạn nên dừng lại với một tinh thần phần chấn. Tôi nhớ một buổi dã ngoại khi tôi đang nằm dài trên bãi biển dưới Southern Cross ở New Zealand với một gia đình và hai cô con gái nhỏ của họ. Ngay khi các cô gái bắt đầu cãi nhau, người cha nói đơn giản: "Đã đến giờ về nhà rồi." Không có bài giảng và không có lời nói khó nghe. Họ thu dọn đồ đạc và biến mất sau năm phút. Người cha khôn ngoan này biết rằng bọn trẻ đã đến giới hạn của chúng.

9. Hãy nhớ rằng cuộc sống không phải là một cuộc thi. Chúng ta đang sống trong một xã hội có tính cạnh tranh cao. Tuy nhiên, nếu bạn đang nuôi dạy con cái để lấy niềm vui trong các hoạt động khác nhau, đừng theo dõi điểm số, đếm dặm hoặc mong đợi một thành tích hoàn hảo, như thể bạn quan tâm đến việc đạt được mục tiêu nào đó hơn là về đứa trẻ. Mục đích của các hoạt động này là để kéo dài, học hỏi điều gì đó mới và có trải nghiệm tốt cùng nhau. Điều đó đặt ra niềm tin suốt đời rằng bạn có thể thích làm điều gì đó ngay cả khi bạn không giỏi việc đó lắm.

10. Một số trẻ sẽ tự mình tham gia cuộc thi. Họ sẽ muốn vượt trội, và sẽ làm việc rất chăm chỉ. Công việc của bạn là đặt nền móng, tìm cho họ những giáo viên giỏi, tạo cơ hội và để sự nhiệt tình của chính họ tiếp quản. Một lần nữa, từ góc độ Phật giáo, chúng ta cổ vũ cho con cái mình, nhưng chúng ta không gán ý thức về giá trị của chúng ta với thành tích của chúng.

11. Để ý xem điều gì khiến con bạn hứng thú và điểm nào trẻ vượt trội. Mặt khác,

the other hand, if he doesn't take to certain experiences, ease up. One kid's hike is another kid's art project, guitar lesson, kite flying, biking, or swimming.

12. Offer the one sport and one music option. Many parents require their children to take part in both sports and music—a fantastic combination for the brain. Beyond setting this general requirement, the child gets to choose. Allanda's son, Charlie, resisted the idea of music at first. He tried playing the clarinet and didn't like it. He tried singing in a choir, but didn't like that either. But then he heard someone play guitar, and that was it!

13. Know when to help a child work through fear. When a child is afraid or daunted by a new activity, a lot of encouragement and a big nudge can be enormously helpful. Here's an example: When Andrea and her husband moved to a college town, their son Marty, who had excelled in tae kwon do, found that that his new classes used a different approach than he had learned, and he would have to start over. He was devastated and wanted to quit. Andrea nudged Marty to try, knowing how much he had loved it. He resisted until she had him speak with the tae kwon do teacher, who took Marty aside to assure him that he knew it was hard, but, after all, part of martial arts is doing what's hard and moving through fear. Eventually Marty agreed to try, progressed quickly, and in six months he had moved up several levels. His old spark and confidence had returned. Persistent nudging and encouragement, combined with the teacher's understanding, helped him eventually face his fear.

14. Cheer for your kids, go to their games, give them your attention. There's nothing like having dad, mom, aunt, grandpa, sister, or brother up there in the stands. No one can ever take your place. You matter forever!

As you can see, there is not one fixed approach that works for all children. One will delight in her first dance performance; another will freeze up in terror. Your job as a parent is to listen deeply, be understanding and know when to help your kids push through their fears and when to back off. It's an exquisite combination of instilling fascination, a willingness to try new activities, and steady practice. Most of all help your child find what sparks her interest and joy.

**HELP CHILDREN KEEP THEIR SENSES ALIVE: AVOID
“NATURE DEFICIT DISORDER”**

Raising children to feel awe and wonder at the natural world, to feel

nếu anh ấy không chấp nhận một số kinh nghiệm nhất định, hãy giảm bớt. Chuyển đi bộ của một đứa trẻ là dự án nghệ thuật, bài học ghi-ta, thả diều, đạp xe hoặc bơi lội của một đứa trẻ khác.

12. Cung cấp tùy chọn một môn thể thao và một bản nhạc. Nhiều bậc cha mẹ yêu cầu con cái họ tham gia cả thể thao và âm nhạc—một sự kết hợp tuyệt vời cho não bộ. Ngoài việc đặt ra yêu cầu chung này, đứa trẻ được lựa chọn. Con trai của Allanda, Charlie, ban đầu phản đối ý tưởng về âm nhạc. Anh ấy đã thử chơi kèn clarinet và không thích nó. Anh ấy đã thử hát trong dàn đồng ca, nhưng cũng không thích điều đó. Nhưng sau đó anh ấy nghe thấy ai đó chơi ghi-ta, và thế là xong!

13. Biết khi nào nên giúp trẻ vượt qua nỗi sợ hãi. Khi một đứa trẻ sợ hãi hoặc nản lòng trước một hoạt động mới, rất nhiều lời động viên và một cái huých nhẹ có thể rất hữu ích. Đây là một ví dụ: Khi Andrea và chồng chuyển đến một thị trấn có trường đại học, con trai của họ là Marty, người rất xuất sắc trong môn tae kwon do, nhận thấy rằng các lớp học mới của cậu ấy sử dụng một phương pháp khác với cách tiếp cận mà cậu ấy đã học, và cậu ấy sẽ phải bắt đầu lại từ đầu. Anh ấy đã bị tàn phá và muốn bỏ cuộc. Andrea thúc giục Marty thử, biết rằng anh ấy yêu thích nó đến nhường nào. Anh ấy đã chống cự cho đến khi cô ấy bảo anh ấy nói chuyện với giáo viên tae kwon do, người đã kéo Marty sang một bên để đảm bảo với anh ấy rằng anh ấy biết điều đó rất khó, nhưng sau tất cả, một phần của võ thuật là làm những gì khó khăn và vượt qua nỗi sợ hãi. Cuối cùng thì Marty cũng đồng ý thử, tiến bộ nhanh chóng và trong vòng sáu tháng, anh đã thăng nhiều cấp. Tia lửa và sự tự tin cũ của anh ấy đã quay trở lại. Sự thúc giục và khuyến khích liên tục, kết hợp với sự hiểu biết của giáo viên, cuối cùng đã giúp cậu đối mặt với nỗi sợ hãi của mình.

14. Cổ vũ cho con bạn, tham gia các trò chơi của chúng, chú ý đến chúng. Không gì bằng có bố, mẹ, dì, ông, chị, em trên khán đài. Không ai có thể thay thế vị trí của bạn. Bạn quan trọng mãi mãi!

Như bạn có thể thấy, không có một phương pháp cố định nào phù hợp với tất cả trẻ em. Người ta sẽ thích thú với màn trình diễn khiêu vũ đầu tiên của cô ấy; một người khác sẽ đóng băng trong nỗi kinh hoàng. Công việc của bạn với tư cách là cha mẹ là lắng nghe sâu sắc, thấu hiểu và biết khi nào nên giúp con bạn vượt qua nỗi sợ hãi và khi nào nên lùi bước. Đó là sự kết hợp tinh tế của niềm đam mê thẩm nhuần, sự sẵn sàng thử các hoạt động mới và thực hành đều đặn. Trên hết, hãy giúp con bạn tìm thấy những gì khơi dậy sự quan tâm và niềm vui của trẻ.

**GIÚP TRẺ GIỮ CÁC GIÁC QUAN SỐNG: TRÁNH
“RỐI LOẠN THIẾU HẠI THIÊN NHIÊN”**

Nuôi dạy trẻ em để cảm thấy kinh ngạc và ngạc nhiên trước thế giới tự nhiên, để

interconnected with it, to value clean air, water, earth, and forests, is to give them a life-sustaining gift.

Partly in response to contemporary humans' increasing separateness from nature, a field of study called ecopsychology has evolved to help us explore the depth of our need for connection to nature and the immense cost of losing contact with it. Ecopsychology also explores the relationship between people and planetary well-being, which are intricately connected. It's about our connection to nature and our dependency on it.

At the heart of Buddhism is knowing that everything is interconnected: all systems within our bodies interface with all aspects of nature. We are not separate beings in any way. The air we breathe travels around the world, the water we drink has been on the planet for millennia—traveling in the rivers, clouds, and underground streams. *To be whole is to be in contact with nature because we are an intrinsic part of nature.*

To raise children who want to protect the natural world and its creatures, we start by helping them to appreciate and love it in a way that leads them to want to protect it. This starts in the earliest stages of a child's life, as we recognize our infant's and toddler's natural capacity to live through their senses.

In the words of Robin Moore, a North Carolina state University professor and director of the Natural Learning Initiative, "Sensory experiences link the child's exterior world with their interior, hidden, affective world. Since the natural environment is the principal source of sensory stimulation, freedom to explore and play with the outdoor environment through the senses in their own space and time is essential for healthy development of an interior life."

From the trillions of cells interacting in our bodies, to all the amazing tastes available to us, to pondering our total interdependence on water, sunlight, trees, and the foods that grow in the earth, true wealth is the capacity to be constantly amazed and grateful for these everyday wonders of life.

In a brilliant, touching, and timely book titled *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*, Richard Louv sounds the alarm about our current generation of children, many of whom live in a virtual world and have few if any direct experiences with nature. As Louv, chairman of the Children & Nature Network, points out, they might know *about* the deforestation of the Amazon jungle, but they've never wandered in the woods or sat by a stream. For many, television,

cell phones, and the Internet have replaced direct experiences with nature. We've become disconnected from the natural world, and that's a problem. We need to reconnect with nature, and that's why we need to value clean air, water, earth, and forests, and to give them a life-sustaining gift.

Một phần để đáp ứng với sự tách biệt ngày càng tăng của con người đương đại với thiên nhiên, một lĩnh vực nghiên cứu gọi là tâm lý sinh thái đã phát triển để giúp chúng ta khám phá chiều sâu của nhu cầu kết nối với thiên nhiên và cái giá phải trả to lớn khi mất liên lạc với nó. Tâm lý sinh thái cũng khám phá mối quan hệ giữa con người và sự thịnh vượng của hành tinh, vốn có mối liên hệ phức tạp. Đó là về mối liên hệ của chúng ta với thiên nhiên và sự phụ thuộc của chúng ta vào nó.

Trọng tâm của Phật giáo là biết rằng mọi thứ đều được kết nối với nhau: tất cả các hệ thống trong cơ thể chúng ta giao tiếp với tất cả các khía cạnh của tự nhiên. Chúng ta không phải là những sinh vật riêng biệt theo bất kỳ cách nào. Không khí chúng ta hít thở đi khắp thế giới, nước chúng ta uống đã có mặt trên hành tinh hàng thiên niên kỷ—di chuyển trong sông, mây và suối ngầm. Trở nên toàn vẹn là tiếp xúc với thiên nhiên bởi vì chúng ta là một phần nội tại của thiên nhiên.

Để nuôi dạy những đứa trẻ muốn bảo vệ thế giới tự nhiên và các sinh vật của nó, chúng tôi bắt đầu bằng cách giúp chúng trân trọng và yêu quý nó theo cách khiến chúng muốn bảo vệ nó. Điều này bắt đầu từ những giai đoạn đầu đời của trẻ, khi chúng ta nhận ra khả năng sống tự nhiên của trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi thông qua các giác quan của chúng.

Theo lời của Robin Moore, giáo sư Đại học bang Bắc Carolina và là giám đốc của Sáng kiến Học tập Tự nhiên, "Trải nghiệm giác quan liên kết thế giới bên ngoài của đứa trẻ với thế giới tình cảm, ẩn giấu bên trong của chúng. Vì môi trường tự nhiên là nguồn kích thích giác quan chính, tự do khám phá và vui chơi với môi trường bên ngoài thông qua các giác quan trong không gian và thời gian của riêng mình là điều cần thiết cho sự phát triển lành mạnh của đời sống nội tâm."

Từ hàng nghìn tỷ tế bào tương tác trong cơ thể chúng ta, đến tất cả những hương vị tuyệt vời có sẵn ở Hoa Kỳ, đến việc cân nhắc sự phụ thuộc lẫn nhau hoàn toàn của chúng ta vào nước, ánh sáng mặt trời, cây cối và các loại thực phẩm mọc trên trái đất, sự giàu có thực sự là khả năng không ngừng ngạc nhiên và biết ơn vì những điều kỳ diệu hàng ngày này của cuộc sống.

Trong một cuốn sách xuất sắc, cảm động và hợp thời có tựa đề *Đứa con cuối cùng trong rừng*: Cứu lấy những đứa trẻ của chúng ta khỏi chứng rối loạn thiếu hụt thiên nhiên, Richard Louv đã gióng lên hồi chuông cảnh báo về thế hệ trẻ em hiện tại của chúng ta, nhiều em sống trong thế giới ảo và có rất ít trẻ em nếu có. những trải nghiệm trực tiếp với thiên nhiên. Như Louv, chủ tịch của Children & Nature Network, chỉ ra, chúng có thể biết về nạn phá rừng Amazon, nhưng chúng chưa bao giờ lang thang trong rừng hay ngồi bên dòng suối. Đối với nhiều người, tivi, máy tính và các

computers, and electronic gadgets have eclipsed running in the woods, putting up a tent in the backyard, playing in sand, climbing trees, listening to birds, or generally taking pleasure in nature.

LOSS OF SENSORY CAPACITY EQUALS LOSS OF JOY

We take for granted our capacity to experience smell, taste, sight, sounds, and touch. Yet, according to Louv, the current electronic-centered lifestyle of our children is resulting in a loss of capacity for physical sensation, and with it the capacity for awe, wonder, joy, and pleasure—and they don’t even know it is happening. The implications of this are daunting to imagine, especially as one ages.

Losing our connection to nature and leading a sedentary lifestyle have also been linked to obesity, depression, and other diseases. As Louv writes, “You’ll likely never see a slick commercial for nature therapy, as you do for the latest antidepressant pharmaceuticals.”

FEELING SAFE IN NATURE

In my thirty years of helping clients imagine a safe place, nearly every one of them gravitates toward a place outdoors in a woods, by a river, or on a beach. As they recall the smells, sounds, sensations, colors, the heat of the sun and the sensuousness of a breeze, they go into a deep state of relaxation. We practice cues to help them “return” there at will to lower their stress level. When your mind is conditioned to feel at peace in nature, you have a natural resource for soothing yourself.

Losing the capacity for awe and wonder and being touched by beauty is like losing part of ourselves. I went through a period of feeling dissociated from people and nature in my early thirties; it was like looking at the world through a plastic shield. I could see flowers, trees, squirrels, lakes, and people, but it was like seeing them through a Plexiglas wall. I had no visceral response to them. The only thing that occasionally took me out of my detached state was being in water.

I’ve often wondered if the separateness I felt was akin to what is experienced by a young person who spends most of his time at a computer, watching TV, or continually texting friends. I wonder if a decreased ability for sensory pleasure leaves children with an emotional disability, a disconnect that will permeate the rest of their lives. What happens when someone has a diminished capacity to tap into sounds, colors, touch, tastes, and smells—the very sensations that connect us so deeply to the earth, to beauty and to each other? The people who are happiest in their later years are those who can experience joy, awe, and wonder along with close relationships.

thiết bị điện tử đã bị lu mờ khi chạy trong rừng, dựng lều ở sân sau, chơi trên cát, trèo cây, lắng nghe tiếng chim hót hoặc nói chung là tận hưởng niềm vui trong thiên nhiên.

MẤT CẢM GIÁC TƯƠNG ĐƯƠNG MẤT NIỀM VUI

Chúng ta coi khả năng trải nghiệm mùi, vị, thị giác, âm thanh và xúc giác là điều hiển nhiên. Tuy nhiên, theo Louv, lối sống tập trung vào điện tử hiện nay của con cái chúng ta đang dẫn đến việc mất khả năng cảm nhận thể chất, và cùng với đó là khả năng sợ hãi, ngạc nhiên, vui sướng và thích thú—và chúng thậm chí không biết điều đó đang xảy ra. Ý nghĩa của điều này thật khó tưởng tượng, đặc biệt là khi một người lớn tuổi.

Mất kết nối với thiên nhiên và lối sống ít vận động cũng có liên quan đến béo phì, trầm cảm và các bệnh khác. Như Louv viết, “Có thể bạn sẽ không bao giờ thấy một quảng cáo bóng bẩy nào về liệu pháp tự nhiên như bạn thấy đối với các loại dược phẩm chống trầm cảm mới nhất.”

CẢM GIÁC AN TOÀN TRONG THIÊN NHIÊN

Trong 30 năm giúp khách hàng hình dung về một nơi an toàn, hầu hết mọi người trong số họ đều bị thu hút bởi một địa điểm ngoài trời, trong rừng, bên bờ sông hoặc trên bãi biển. Khi họ nhớ lại mùi vị, âm thanh, cảm giác, màu sắc, sức nóng của mặt trời và cảm giác dễ chịu của làn gió nhẹ, họ đi vào trạng thái thư giãn sâu sắc. Chúng tôi thực hành các tín hiệu để giúp họ “quay lại” ở đó theo ý muốn để giảm mức độ căng thẳng của họ. Khi tâm trí của bạn được điều hòa để cảm thấy bình yên trong tự nhiên, bạn có một nguồn tự nhiên để xoa dịu bản thân.

Đánh mất khả năng kinh ngạc, ngạc nhiên và xúc động trước cái đẹp cũng giống như đánh mất một phần của chính mình. Tôi đã trải qua giai đoạn cảm thấy tách biệt khỏi con người và thiên nhiên vào đầu những năm ba mươi; nó giống như nhìn thế giới qua một tấm chắn nhựa. Tôi có thể nhìn thấy hoa, cây cối, sóc, hồ nước và con người, nhưng giống như nhìn thấy chúng qua một bức tường Plexiglas. Tôi không có phản ứng nội tạng với họ. Điều duy nhất thỉnh thoảng đưa tôi ra khỏi trạng thái vô tư của mình là ở trong nước.

Tôi thường tự hỏi liệu sự tách biệt mà tôi cảm thấy có giống với trải nghiệm của một người trẻ tuổi dành phần lớn thời gian của mình trước máy tính, xem TV hoặc liên tục nhắn tin cho bạn bè hay không. Tôi tự hỏi liệu việc giảm khả năng cảm nhận khoái cảm có khiến trẻ em bị khuyết tật về cảm xúc hay không, một sự mất kết nối sẽ thấm nhuần phần còn lại của cuộc đời chúng. Điều gì sẽ xảy ra khi một người nào đó bị suy giảm khả năng tiếp nhận âm thanh, màu sắc, xúc giác, mùi vị và mùi vị—chính những cảm giác kết nối sâu sắc giữa Hoa Kỳ với trái đất, với vẻ đẹp và với nhau? Những người hạnh phúc nhất trong những năm cuối đời là những người có thể trải nghiệm niềm vui, sự sợ hãi và sự ngạc nhiên cùng với các mối quan hệ thân thiết.

That experience of being unable to feel connected to people and nature was one of the most painful of my life. I could fully understand why some people use drugs or opt for suicide—anything to feel something; anything to escape an empty world.

Fortunately, waiting for me was the legacy of a childhood of climbing mountains, playing piano, swimming, having my own little garden, biking, and walking in the woods with my botanist grandmother. I realized that I was coming out of this time of anxiety and disconnection when, by surprise, a feeling of happiness arose in my chest as I looked at a rose—the velvet red-orange petals unfolding, the heady fragrance, the sharp thorns, the shiny leaves. My period of disconnection had been like losing a best friend, a dear one, my umbilical cord linking me to a primitive part of my existence. This may sound dramatic, but there is mounting evidence that disconnection from nature affects our mental and emotional well-being in ways we do not fully comprehend.

FROM LOSS OF NATURAL PLEASURE TO COUNTERFEIT STIMULATION

When a child loses his sensory capacity for connection with nature, he may also lose the capacity for contemplation, relaxation, and comfort with stillness. In general, when we can't go deeply into the human experience, we turn instead to counterfeit stimulation— computer games, TV, the Internet, texting, tweeting, everything that is fast, and stimulating. We can't sit still.

The more we become dependent on constant stimulation the more quickly we feel boredom and become helpless to find sustenance in quiet ways—reading, walking, sitting, watching a sunset. We also become less able to self-motivate and be creative—play in the leaves, have a pickup game of baseball, put on costumes. The problem with increasing stimulation is that it never satisfies in the long run. It's like never getting quite enough to eat. The hunger never abates and the craving gets more desperate. The person feels increasingly helpless to feel satisfied and happy, as if he were losing control over his own life. This feeling also contributes to depression and anxiety.

Fortunately, there is a growing awareness of the risks of losing our capacity to feel embedded in nature. (God bless Michelle Obama for growing vegetables on the White House lawn and inviting children to help with the planting.) I've been thrilled to see schools include garden projects, summer hiking programs for children, and public service announcements telling parents to get their children out to play for an hour a day. Even so, it will take persistent efforts on the part of

Trải nghiệm không thể cảm thấy được kết nối với con người và thiên nhiên là một trong những trải nghiệm đau đớn nhất trong cuộc đời tôi. Tôi hoàn toàn có thể hiểu tại sao một số người sử dụng ma túy hoặc chọn cách tự tử—bất cứ điều gì để cảm nhận điều gì đó; bất cứ điều gì để thoát khỏi một thế giới trống rỗng.

May mắn thay, chờ đợi tôi là di sản của tuổi thơ leo núi, chơi piano, bơi lội, có khu vườn nhỏ của riêng mình, đi xe đạp và đi dạo trong rừng với bà ngoại là nhà thực vật học của tôi. Tôi nhận ra rằng mình sắp thoát khỏi khoảng thời gian lo lắng và mất kết nối này khi, thật bất ngờ, một cảm giác hạnh phúc dâng lên trong lồng ngực khi tôi nhìn một bông hồng—những cánh hoa màu đỏ cam như nhung đang hé mở, hương thơm nồng nàn, những chiếc gai sắc nhọn, những chiếc lá sáng bóng. Khoảng thời gian mất kết nối của tôi giống như mất đi một người bạn thân nhất, một người thân yêu, dây rốn liên kết tôi với một phần nguyên thủy của sự tồn tại của tôi. Điều này nghe có vẻ kịch tính, nhưng ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy việc tách rời khỏi thiên nhiên ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và cảm xúc của chúng ta theo những cách mà chúng ta không hiểu hết.

TỪ MẤT NIỀM VUI TỰ NHIÊN ĐẾN KÍCH THÍCH GIẢ

Khi một đứa trẻ mất khả năng kết nối cảm giác với thiên nhiên, nó cũng có thể mất khả năng suy ngẫm, thư giãn và thoải mái với sự tĩnh lặng. Nói chung, khi chúng ta không thể đi sâu vào trải nghiệm của con người, thay vào đó, chúng ta chuyển sang kích thích giả— trò chơi máy tính, TV, Internet, nhắn tin, tweet, mọi thứ nhanh và kích thích. Chúng ta không thể ngồi yên.

Càng phụ thuộc vào sự kích thích liên tục, chúng ta càng nhanh chóng cảm thấy buồn chán và trở nên bất lực trong việc tìm kiếm thức ăn theo những cách yên tĩnh—đọc, đi bộ, ngồi, ngắm hoàng hôn. Chúng ta cũng trở nên ít có khả năng tự động viên và sáng tạo hơn—chơi trong đám lá, chơi một trận bóng chày, mặc trang phục. Vấn đề với việc tăng kích thích là nó không bao giờ thỏa mãn trong thời gian dài. Nó giống như không bao giờ đủ ăn. Con đói không bao giờ nguôi và cơn thèm càng trở nên tuyệt vọng hơn. Người đó ngày càng cảm thấy bất lực để cảm thấy hài lòng và hạnh phúc, như thể anh ta đang mất kiểm soát đối với cuộc sống của chính mình. Cảm giác này cũng góp phần gây ra trầm cảm và lo lắng.

May mắn thay, ngày càng có nhiều nhận thức về nguy cơ mất khả năng cảm nhận được hòa mình vào thiên nhiên. (Chúa phù hộ cho Michelle Obama vì đã trồng rau trên bãi cỏ của Nhà Trắng và mời trẻ em giúp trồng trọt.) Tôi rất vui khi thấy các trường học bao gồm các dự án làm vườn, chương trình đi bộ đường dài mùa hè cho trẻ em và các thông báo dịch vụ công cộng yêu cầu phụ huynh nhận trẻ em ra ngoài chơi một giờ mỗi ngày. Mặc dù vậy, sẽ cần có những nỗ lực bền bỉ từ phía cha mẹ để chống lại xu hướng ngày càng tăng đối với việc cắm mặt vào thiết bị điện tử.

parents to push against the growing trends toward being plugged into electronics.

HELP YOUR CHILDREN GET BACK TO NATURE

Whether you live in an apartment or a home with a yard, there are many ways to be in nature. If you need more guidance, look into your community's resources. Here are some ideas:

1. Carry infants and tiny children in a sling on your chest and take them outside with you. Your heartbeat is nature itself connecting to your child.
2. Spend time with toddlers in a yard or in parks where they can play, run, and dig in the sand. Take them on hikes using a back carrier. Jog while pushing children in strollers.
3. Build or buy a sandbox, and take your child to the Goodwill store to pick out sandbox toys. Let your child be creative, even if he picks out something that seems odd.
4. Choose a nursery school, or preschool, with an outdoor space. Find out how often the children are allowed to go outside; do they go out in the winter, too? Ask about the curriculum: does it include stories about nature?
5. Take your children outside in all seasons, weather permitting. This includes walking in the (light) rain when there isn't a risk of lightning.
6. Give all children swimming lessons. This is both for safety and to connect the child to the element of water, which is intrinsic to who we are. (Swimming will be useful later in life, too, for exercise and therapy.)
7. Help your child plant seeds and watch them grow. As an alternative, let your child pick out a plant. Don't turn it into a losing situation, as in, "See what happens when you don't water your plants!" Instead, make positive comments such as, "The plant has a new leaf coming out. See that!" If you plant an herb, show the child how use it in cooking.
8. Fence in an area if possible so your child can play outside on his own.
9. See that your child has unstructured time in nature. Have your child play outdoors an hour a day if at all possible.
10. Send your kids to a camp in the summer that focuses on hiking, crafts, physical exertion and team building. Many communities offer different kinds of inexpensive day camps that include outdoor

GIÚP CON BẠN TRỞ VỀ VỚI THIÊN NHIÊN

Cho dù bạn sống trong một căn hộ hay một ngôi nhà có sân, vẫn có nhiều cách để hòa mình vào thiên nhiên. Nếu bạn cần thêm hướng dẫn, hãy xem tài nguyên của cộng đồng. Đây là một số ý tưởng:

1. Địu trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ trên ngực và đưa chúng ra ngoài cùng với bạn. Nhịp tim của bạn là bản chất tự nhiên kết nối với con bạn.
2. Dành thời gian với trẻ mới biết đi trong sân hoặc trong công viên nơi chúng có thể chơi, chạy và đào cát. Đưa họ đi bộ đường dài bằng cách sử dụng một hăng trở lại. Chạy bộ trong khi đẩy trẻ em trong xe đẩy.
3. Xây dựng hoặc mua hộp cát và đưa con bạn đến cửa hàng Goodwill để chọn đồ chơi hộp cát. Hãy để con bạn sáng tạo, ngay cả khi bé chọn ra thứ gì đó có vẻ kỳ quặc.
4. Chọn trường mẫu giáo hoặc trường mầm non có không gian ngoài trời. Tìm hiểu tần suất bọn trẻ được phép ra ngoài; họ có đi ra ngoài vào mùa đông không? Hỏi về chương trình học: có bao gồm những câu chuyện về thiên nhiên không?
5. Đưa con bạn ra ngoài vào tất cả các mùa, nếu thời tiết cho phép. Điều này bao gồm việc đi bộ dưới trời mưa (nhẹ) khi không có nguy cơ bị sét đánh.
6. Cho tất cả trẻ em học bơi. Điều này vừa để đảm bảo an toàn vừa để kết nối đứa trẻ với nguyên tố nước, vốn là bản chất của con người chúng ta. (Bơi lội cũng sẽ hữu ích trong cuộc sống sau này, để tập thể dục và trị liệu.)
7. Giúp con bạn gieo hạt và quan sát chúng lớn lên. Thay vào đó, hãy để con bạn chọn một loại cây. Đừng biến nó thành một tình huống thua cuộc, chẳng hạn như "Hãy xem điều gì xảy ra khi bạn không tưới cây!" Thay vào đó, hãy đưa ra những nhận xét tích cực chẳng hạn như "Cây đã mọc một chiếc lá mới. Thấy chưa!" Nếu bạn trồng một loại thảo mộc, hãy chỉ cho trẻ cách sử dụng nó trong nấu ăn.
8. Rào khu vực nếu có thể để con bạn có thể chơi bên ngoài một mình.
9. Đảm bảo rằng con bạn có thời gian tự nhiên không theo cấu trúc. Cho con bạn chơi ngoài trời một giờ mỗi ngày nếu có thể.
10. Cho con bạn đi cắm trại vào mùa hè tập trung vào đi bộ đường dài, làm đồ thủ công, rèn luyện thể chất và xây dựng đội nhóm. Nhiều cộng đồng cung cấp các loại trại ban ngày rẻ tiền khác nhau bao gồm các hoạt động ngoài trời. Ví dụ, gần đây tôi

activities. For example, I recently visited Camp Watanopa, near Missoula, Montana, which I went to as a child. I saw a video of kids learning teamwork by doing rope courses, using a climbing wall, having water fights, playing sand volleyball, and canoeing. It's a simple, no-frills, low-cost camp for boys and girls, and many states and regions have camps like this.

11. Help your child collect the different leaves you see on a walk. Bring some home and press them in a book. I still find the remnants of flowers and leaves my grandmother occasionally pressed in a book.

12. Have your child help you arrange a bouquet of flowers.

13. Take your child to a zoo, to the woods, to state and national parks.

14. Go camping. If you don't have the equipment, borrow some from friends who do and ask them to show you how to use it. Better yet, go together.

15. Get a tent for the backyard where children can play and have sleepovers.

16. Keep a family journal when you go on outdoor trips. I have several such treasured journals from childhood vacations. You could make a list of all the animals you saw, where you hiked, and the names of mountains and streams and rivers. When a child is old enough, show them maps and brochures of where you are going.

17. Read *Sunflower Houses: Inspiration from the Garden* by Sharon Lovejoy. (The subtitle is "A Book for Children and Their Grown-Ups.") Lovejoy describes how she and her children created a summer playhouse out of living sunflowers with a roof of morning glories. The book has lots of similar ideas for small projects.

18. Rent Ken Burns's *The National Parks: America's Best Idea* and have a family viewing session over a few weeks. Along with bringing home the wonder of these special places, it can teach your children about the continuing need for preservation.

To keep children engaged on a car trip, make a little tote bag of wrapped treats or magnetic checkers, or something to read, with labels that say things like, "Open when you see a white horse," or "Open when you see license plates from ten different states." This will help keep your children's eyes on the outside, where they might also notice the landscape. Stop and read historic markers and visit national monuments. Prepare children for trips by showing them pictures and teaching them the history of parks, cities, farmlands, and landmarks

đã đến thăm Trại Watanopa, gần Missoula, Montana, nơi mà tôi đã đến khi còn nhỏ. Tôi đã xem một video về những đứa trẻ học cách làm việc theo nhóm bằng cách tham gia các khóa học trên dây, leo tường, đánh nhau dưới nước, chơi bóng chuyền cát và chèo thuyền. Đó là một trại đơn giản, không rườm rà, chi phí thấp dành cho nam và nữ, và nhiều tiểu bang và khu vực có những trại như thế này.

11. Giúp con bạn thu thập những chiếc lá khác nhau mà bạn nhìn thấy khi đi dạo. Mang một số về nhà và in chúng trong một cuốn sách. Tôi vẫn tìm thấy những bông hoa và chiếc lá còn sót lại mà bà tôi thỉnh thoảng ép vào một cuốn sách.

12. Để con bạn giúp bạn cắm một bó hoa.

13. Đưa con bạn đến sở thú, vào rừng, đến các công viên quốc gia và tiểu bang.

14. Đi cắm trại. Nếu bạn không có thiết bị, hãy mượn một số từ những người bạn có và nhờ họ chỉ cho bạn cách sử dụng. Tốt hơn hết, hãy đi cùng nhau.

15. Mua một cái lều ở sân sau để bọn trẻ có thể chơi và ngủ qua đêm.

16. Viết nhật ký gia đình khi bạn đi dã ngoại. Tôi có một số tạp chí quý giá như vậy từ các kỳ nghỉ thời thơ ấu. Bạn có thể lập một danh sách tất cả các loài động vật mà bạn đã nhìn thấy, nơi bạn đã đi bộ đường dài và tên của những ngọn núi, con suối và con sông. Khi trẻ đủ lớn, hãy cho trẻ xem bản đồ và tờ rơi về nơi bạn sẽ đến.

17. Đọc Những ngôi nhà hướng dương: Cảm hứng từ khu vườn của Sharon Lovejoy. (Tiêu đề là "Cuốn sách dành cho trẻ em và người lớn.") Lovejoy mô tả cách cô và các con tạo ra một ngôi nhà vui chơi mùa hè từ những bông hoa hướng dương sống động với mái che bằng hoa bìm bìm. Cuốn sách có rất nhiều ý tưởng tương tự cho các dự án nhỏ.

18. Thuê Ken Burns's *The National Parks: America's Best Idea* và tổ chức một buổi xem gia đình trong vài tuần. Cùng với việc mang về nhà sự kỳ diệu của những địa điểm đặc biệt này, nó có thể dạy con bạn về nhu cầu bảo tồn liên tục.

Để thu hút trẻ tham gia vào chuyến đi bằng ô tô, hãy làm một chiếc túi nhỏ đựng đồ ăn vặt được gói lại hoặc thẻ từ, hoặc thứ gì đó để đọc, với những nhãn có nội dung như "Mở ra khi bạn nhìn thấy một con ngựa trắng" hoặc "Mở ra khi bạn nhìn thấy giấy phép tắm từ mười tiểu bang khác nhau. Điều này sẽ giúp con bạn luôn để mắt đến thế giới bên ngoài, nơi chúng cũng có thể chú ý đến phong cảnh. Dừng lại và đọc các dấu ấn lịch sử và tham quan các di tích quốc gia. Chuẩn bị cho trẻ các chuyến đi bằng cách cho chúng xem tranh và dạy chúng về lịch sử của các công viên, thành phố, vùng đất nông nghiệp, và danh lam thắng cảnh và di tích.

and monuments.

And for you, the parent, set your worries aside for a moment and notice the bark on the trees, the different plants in your neighborhood, the birds, the new leaves in spring, the wonder of an opening flower, the joy in your child's face. Share this amazing experience with your partner, friends, and children.

10 Deep Listening and Loving speech

And when old words die out on the tongue, new melodies break forth from the heart.

—Rabindranath Tagore, *Gitanjau*

I was about to do my son in. I was so mad at him. Then I said to myself, "Use the skills from the parenting class!" It was hard, because they felt so foreign, but I did. I stopped lecturing and started listening. I got calm and let him talk and tried to understand where he was coming from, and it was amazing—he worked his problem out all by himself ...without my incredible wisdom. Every parent should have such a class. We really learned what it meant to listen, and it has made a huge change in our family life.

—Kera, mother of six grown children

When we show empathy and understanding to our children, they learn to give empathy and understanding to themselves and others.

-Buddhist writings focus on friendliness, kindness, understanding, and compassion, or what we often call empathy: the ability to put ourselves in someone else's shoes and attune to their feelings.

A basic vow of Buddhism is to quiet oneself enough to listen to both the words and the spirit of another. *Listening without interrupting, correcting, contradicting, getting highly excited, questioning, spacing out, or giving advice is one of the deepest spiritual practices anyone can explore.* It requires US to be calm and receptive, to move beyond our ego and enter into the world of another person. It conveys a feeling of love.

It is a form of meditation to breathe deeply, drop back and let go of the ego's persistent desire to put the focus on the self: *I know what you should do. I had that happen to me. I have the answers. I am the wise one.* As Kera said, *"I stopped lecturing and started listening."* And, as so often happens when we listen, the child finds the solutions to her own problems.

Và đối với bạn, cha mẹ, hãy tạm gác những lo lắng sang một bên và chú ý đến vỏ cây, những loài thực vật khác nhau trong khu phố của bạn, những chú chim, những chiếc lá mới vào mùa xuân, điệu kỳ diệu của một bông hoa đang nở, niềm vui của con bạn. khuôn mặt. Chia sẻ trải nghiệm tuyệt vời này với đối tác, bạn bè và con cái của bạn.

10 Lắng nghe sâu sắc và nói lời yêu thương

Và khi những lời cũ chết đi trên đầu lưỡi, những giai điệu mới sẽ bùng lên từ trái tim.

—Rabindranath Tagore, *Gitanjau*

Tôi chuẩn bị đưa con trai tôi vào. Tôi rất giận nó. Sau đó, tôi tự nhủ: "Hãy sử dụng các kỹ năng từ lớp học làm cha mẹ!" Thật khó, bởi vì họ cảm thấy quá xa lạ, nhưng tôi đã làm được. Tôi ngừng giảng và bắt đầu lắng nghe. Tôi lấy lại bình tĩnh và để anh ấy nói và cố gắng tìm hiểu xem anh ấy đến từ đâu, và thật tuyệt vời—anh ấy đã tự mình giải quyết vấn đề của mình...mà không cần đến sự thông thái đáng kinh ngạc của tôi. Mỗi phụ huynh nên có một lớp học như vậy. Chúng tôi thực sự học được ý nghĩa của việc lắng nghe và nó đã tạo ra một sự thay đổi lớn trong cuộc sống gia đình của chúng tôi.

—Kera, mẹ của sáu người con đã trưởng thành

Khi chúng ta thể hiện sự đồng cảm và thấu hiểu với con cái, chúng sẽ học được cách đồng cảm và thấu hiểu với bản thân và những người khác.

-Các tác phẩm Phật giáo tập trung vào sự thân thiện, lòng tốt, sự hiểu biết và lòng trắc ẩn, hay những gì chúng ta thường gọi là sự đồng cảm: khả năng đặt mình vào vị trí của người khác và hòa hợp với cảm xúc của họ.

Một lời thể cơ bản của Phật giáo là giữ yên lặng đủ để lắng nghe cả lời nói và tinh thần của người khác. Lắng nghe mà không ngắt lời, sửa sai, phản bác, phẫn khích tội độ, đặt câu hỏi, lảng tránh hoặc đưa ra lời khuyên là một trong những cách thực hành tâm linh sâu sắc nhất mà bất kỳ ai cũng có thể khám phá. Nó đòi hỏi chúng ta phải bình tĩnh và dễ tiếp thu, vượt ra khỏi cái tôi của mình và bước vào thế giới của một người khác. Nó truyền đạt một cảm giác của tình yêu.

Đó là một hình thức thiền để hít thở sâu, thư giãn và buông bỏ mong muốn dai dẳng của bản ngã để tập trung vào bản thân: Tôi biết bạn nên làm gì. Tôi đã có điều đó xảy ra với tôi. Tôi có câu trả lời. Tôi là người khôn ngoan. Như Kera đã nói, "Tôi ngừng giảng bài và bắt đầu lắng nghe." Và, như thường xảy ra khi chúng ta lắng nghe, đứa trẻ sẽ tìm ra giải pháp cho vấn đề của chính mình.

When we listen deeply to children, they learn to hear themselves and find their center, their voice, and their own solutions.

Separation Creates Anxiety

The experience of separateness arouses anxiety; it is, indeed, the source of all anxiety. Being separate means being cut off, without any capacity to use my human powers. Hence to be separate means to be helpless, unable to grasp the world...

—Erich Fromm, *The Art of Loving*

Here is an entry from my diary at age fourteen. “When I grow up I’m going to really listen to my children so they feel understood. I hate the way mother says, ‘Oh, you don’t really feel that way,’ or dad has this low persistent shhh whenever I get upset. Young people have real feelings and they’re big. I don’t think grown ups understand this. I don’t want my children to feel lonely the way I do. I am writing this so I won’t forget.”

While my parents were great role models for taking part in numerous activities, persevering, and feeling competent, I ached for someone to ask me about my day, or what I felt, or what was going on with me. While I excelled in piano and school, I felt a deep loneliness coupled with a fear of talking with people. Since we didn’t have real conversations at home or talk about feelings, needs, hurts, or what was going on in our lives, I had no idea of how to do this with others. I always felt as if I might be intruding.

CHILDREN ARE LITTLE PEOPLE WITH BIG QUESTIONS.

Honor Them.

A basic question to ask yourself is, "Are my words creating separation or are they creating connection?" start by simply asking a child, How’s it going? What’s fun for you? What toy do you like? How was your day? What were the roses, and what were the thorns? These questions invite a child to reveal him- or herself. Likewise, there are ways to talk, set limits, and correct a child without being dismissive, inattentive,

shaming, and insensitive.

It may only take a few negative experiences of a child being humiliated for her to give up asking a parent questions. As an example, at age six, I asked my mother, “Is it possible that there could be another little girl exactly like me in the world?” I had spent considerable time pondering this question while looking at the family globe. My mom smiled and said in a fluffy kind of way, "Well, there are

Khi chúng ta lắng nghe trẻ một cách sâu sắc, chúng học cách lắng nghe chính mình và tìm ra trọng tâm, tiếng nói và giải pháp của riêng mình.

Sự xa cách tạo ra sự lo lắng

Trải nghiệm về sự xa cách khơi dậy sự lo lắng; nó thực sự là nguồn gốc của mọi lo lắng. Tách biệt có nghĩa là bị cắt đứt, không có khả năng sử dụng sức mạnh con người của tôi. Do đó, tách biệt có nghĩa là bất lực, không thể nắm bắt thế giới ...

—Erich Fromm, Nghệ thuật yêu thương

Đây là một mục từ nhật ký của tôi ở tuổi mười bốn. “Khi lớn lên, tôi sẽ thực sự lắng nghe con mình để chúng cảm thấy được thấu hiểu. Tôi ghét cách mẹ nói, 'Ồ, con không thực sự cảm thấy như vậy đâu', hay bố suýt suýt liên tục mỗi khi tôi khó chịu. Tuổi trẻ có cảm xúc thật và chúng lớn rồi. Tôi không nghĩ người lớn hiểu điều này. Tôi không muốn các con tôi cảm thấy cô đơn như tôi. Tôi đang viết điều này để tôi sẽ không quên.”

Mặc dù bố mẹ tôi là những hình mẫu tuyệt vời về việc tham gia vào nhiều hoạt động, kiên trì và cảm thấy có năng lực, nhưng tôi vẫn mong muốn ai đó hỏi tôi về một ngày của tôi, tôi cảm thấy thế nào hoặc chuyện gì đang xảy ra với tôi. Trong khi tôi học piano và học xuất sắc, tôi cảm thấy cô đơn sâu sắc cùng với nỗi sợ nói chuyện với mọi người. Vì chúng tôi không có những cuộc trò chuyện thực sự ở nhà hoặc nói về cảm xúc, nhu cầu, nỗi đau hoặc những gì đang diễn ra trong cuộc sống của chúng tôi, nên tôi không biết phải làm thế nào với những người khác. Tôi luôn cảm thấy như thể tôi có thể đang xâm nhập.

TRẺ EM LÀ NGƯỜI NHỎ VỚI NHỮNG CÂU HỎI LỚN.

Tôn vinh họ.

Một câu hỏi cơ bản để tự hỏi bản thân là "Lời nói của tôi tạo ra sự tách biệt hay chúng đang tạo ra sự kết nối?" bắt đầu đơn giản bằng cách hỏi một đứa trẻ, Mọi việc thế nào rồi? Có gì vui cho bạn? Con thích đồ chơi gì? Ngày hôm nay của bạn thế nào? Hoa hồng là gì, và gai là gì? Những câu hỏi này mời một đứa trẻ bộc lộ bản thân. Tương tự như vậy, có nhiều cách để nói chuyện, đặt ra giới hạn và sửa lỗi cho trẻ mà không có thái độ xua đuổi, thiếu chú ý,

xấu hổ, và vô cảm.

Có thể chỉ cần một vài trải nghiệm tiêu cực về việc một đứa trẻ bị làm nhục thì trẻ sẽ ngừng đặt câu hỏi cho cha mẹ. Ví dụ, lúc sáu tuổi, tôi đã hỏi mẹ tôi: “Có thể có một cô bé nào khác giống hệt con trên thế giới không?” Tôi đã dành thời gian đáng kể để cân nhắc câu hỏi này trong khi nhìn vào quả địa cầu gia đình. Mẹ tôi cười và nói một cách bông đùa: “Chà, chắc cũng có những cô gái nhỏ khác cũng ngốc nghếch như con đấy.” Tôi cảm thấy hụt hẫng, tổn thương và tức giận. Tôi hiếm khi

probably other little girls just as silly as you.” I felt deflated, hurt, and angry. I rarely asked her another cosmic question. Fortunately I could go to my father and grandmother with these big questions that were so important to me.

When you ridicule a child’s questions, you demean and humiliate her and send a message that it’s not okay to be inquisitive. When you take a child’s questions seriously, it leads her to feel safe with you and safe to ask questions. Questioning is at the core of being wise in the world. When a child feels heard and understood, it makes her feel respected and deeply cared for. In addition, when you don’t know the answer, you can say. “I don’t know. Let’s see if we can find out?”

LOVING SPEECH IS ABOUT BEING REAL AND AUTHENTIC

We are playing the instrument of who we are whenever we talk with our children. Our tone of voice, volume, the speed of our words, their directness or indirectness, whether we make eye contact, and our level of truth or deception are all apparent. Our words can convey ease, tension, fear, distraction, or ambivalence.

People may speak with a relaxed, centered voice, or a tight voice that makes them sound anxious or afraid. Some parents use baby talk with their children or speak in a high-pitched, nicey-nice tone of voice even when the child is past the baby stage. If you tend to alter your voice when speaking to your children, you might ask yourself why. Better yet, experiment by exhaling deeply and speaking in a more natural way.

Part of being authentic is dropping down inside and allowing your words to arise in response to your child rather than rattling them off like a tape-recorded message.

LOVING SPEECH AND ANGER

Haim Ginott, author of the classic *Between Parent and Child*, urges parents to recognize their anger before they blow up and lose their temper at their children. This starts with recognizing that you are frustrated or annoyed and voicing it without attacking and shaming the child. *I get angry when you leave your toys all over the living room. I’m angry when you agree to rake the yard and then take off to be with your friends and don’t tell me.*

Focus on Anger Prevention

Anger prevention comes from consistently setting natural and logical consequences for our children’s actions so that the rules do the talking and preempt frustration. It’s best if the policies are explained to the

hỏi bà một câu hỏi vũ trụ nào khác. May mắn thay, tôi có thể đến gặp cha và bà của mình để hỏi những câu hỏi lớn mà rất quan trọng đối với tôi.

Khi bạn chế nhạo những câu hỏi của một đứa trẻ, bạn hạ thấp và làm bề mặt nó và gửi một thông điệp rằng việc tò mò là không ổn. Khi bạn đặt câu hỏi của trẻ một cách nghiêm túc, trẻ sẽ cảm thấy an toàn khi ở bên bạn và yên tâm đặt câu hỏi. Đặt câu hỏi là cốt lõi của sự khôn ngoan trên thế giới. Khi một đứa trẻ cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu, điều đó khiến trẻ cảm thấy được tôn trọng và quan tâm sâu sắc. Ngoài ra, khi bạn không biết câu trả lời, bạn có thể nói. "Tôi không biết. Hãy xem liệu chúng ta có thể tìm ra không?"

LỜI NÓI YÊU THƯƠNG LÀ VỀ SỰ THẬT VÀ CHÍNH XÁC

Chúng ta đang thể hiện mình là ai bất cứ khi nào nói chuyện với con cái. Giọng nói, âm lượng, tốc độ của lời nói, tính trực tiếp hay gián tiếp của chúng, liệu chúng ta có giao tiếp bằng mắt hay không và mức độ trung thực hay giả dối của chúng ta đều có thể thấy rõ. Lời nói củachúng ta có thể truyền đạt sự thoải mái, căng thẳng, sợ hãi, mất tập trung hoặc mâu thuẫn.

Mọi người có thể nói với giọng thoải mái, tập trung hoặc giọng căng thẳng khiến họ nghe có vẻ lo lắng hoặc sợ hãi. Một số cha mẹ sử dụng cách nói chuyện trẻ con với con của họ hoặc nói với giọng the thé, dễ thương ngay cả khi trẻ đã qua giai đoạn sơ sinh. Nếu bạn có xu hướng thay đổi giọng nói của mình khi nói chuyện với con cái, bạn có thể tự hỏi tại sao. Tốt hơn hết, hãy thử nghiệm bằng cách thở ra thật sâu và nói một cách tự nhiên hơn.

Một phần của việc trở nên chân thực là đi sâu vào bên trong và cho phép lời nói của bạn phát sinh để đáp lại con bạn thay vì lặp đi lặp lại chúng như một tin nhắn được ghi âm.

LỜI NÓI YÊU THƯƠNG VÀ SỰ GIẬN

Haim Ginott, tác giả của cuốn sách cổ điển *Giữa cha mẹ và con cái*, kêu gọi các bậc cha mẹ nhận ra sự tức giận của họ trước khi họ nổi giận và mất bình tĩnh với con cái. Điều này bắt đầu bằng việc nhận ra rằng bạn đang thất vọng hoặc khó chịu và nói ra điều đó mà không tấn công hoặc làm trẻ xấu hổ. Tôi tức giận khi bạn để đồ chơi của bạn khắp phòng khách. Em giận khi anh đồng ý cào sân rồi bỏ đi chơi với bạn mà không nói cho em biết.

Tập trung vào việc ngăn chặn sự tức giận

Ngăn chặn sự tức giận đến từ việc luôn đặt ra những hậu quả tự nhiên và hợp lý cho hành động của con cái chúng ta để các quy tắc thực hiện việc nói chuyện và ngăn chặn sự thất vọng. Tốt nhất là các chính sách được giải thích cho trẻ và đồng ý càng

child and agreed upon as much as possible. When there's a policy that toys go into a box and have to be earned back if they are left in the living room, there's no need to lecture or shout at the child. Just stick to the policy. If the child runs out of money and begs for more, give a clear, friendly response: "You'll get your allowance on Saturday." We build expectations and consequences into the structure of family life so that we are not constantly nagging, pleading, or losing our temper.

BE AWARE OF THE POWER OF YOUR WORDS

Our mindful use of language and tone of voice is a reflection of our awareness, attunement, and warmheartedness. It is the song we sing to our child on a daily basis.

I have listened for more than thirty years as clients recount, often with tears and anger, the cutting words and actions that denigrated, shamed, humiliated, and belittled them when they were children. They have also talked of the confusion created by candy-coated words that appeared to be nice but really were intended to manipulate, bribe, and coerce them to do their parent's bidding. As one woman said, "Everything was coated with syrup. It all sounded nice, but it felt so awful most of the time. There always was an agenda or criticism underneath."

On the other hand, the positive descriptions from children and young adults I interviewed was repeatedly along the lines of: *They really listened. They didn't freak out. I knew I could go to them. They helped me figure things out.*

EXERCISE

Go through the following list on your own or with another person. You might want to write out answers if you do it alone. Take your time and go as deep as you can.

Part 1

1. How did your parents treat *each other* in terms of listening and understanding? Think of specific examples both positive and negative. How did it affect you at the time? How does it affect you now?
2. How did your parents treat *you* in terms of listening and understanding? Think of examples both positive and negative.
3. Describe positive interactions you've had with your child.
4. Describe negative interactions you've had with your child. Specifically recall critical, apologetic, nagging words and phrases you have used. What do you wish you had said or not said?

nhiều càng tốt. Khi có quy định rằng đồ chơi phải được cho vào hộp và phải được trả lại nếu chúng bị bỏ quên trong phòng khách, thì không cần phải giảng bài hay quát mắng trẻ. Chỉ cần dính vào chính sách. Nếu trẻ hết tiền và xin thêm, hãy đưa ra câu trả lời rõ ràng, thân thiện: "Con sẽ nhận được tiền tiêu vặt vào thứ Bảy." Chúng ta xây dựng những kỳ vọng và hậu quả trong cấu trúc của cuộc sống gia đình để chúng ta không thường xuyên cần nài, cầu xin hoặc mất bình tĩnh.

HÃY NHẬN THỨC SỨC MẠNH CỦA LỜI NÓI CỦA BẠN

Việc chúng ta sử dụng ngôn ngữ và giọng điệu một cách có chánh niệm phản ánh nhận thức, sự hòa hợp và lòng tốt của chúng ta. Đó là bài hát chúng ta hát cho con nghe hàng ngày.

Tôi đã lắng nghe hơn ba mươi năm khi các thân chủ kể lại, thường là trong nước mắt và sự tức giận, những lời nói và hành động cay nghiệt mà họ đã phỉ báng, xấu hổ, sỉ nhục và coi thường khi họ còn nhỏ. Họ cũng đã nói về sự nhầm lẫn được tạo ra bởi những lời nói ngọt ngào có vẻ tốt đẹp nhưng thực sự nhằm mục đích thao túng, mua chuộc và ép buộc họ phải tuân theo mệnh lệnh của cha mẹ. Như một người phụ nữ đã nói, "Mọi thứ đều được phủ một lớp xi-rô. Tất cả nghe có vẻ hay, nhưng hầu hết thời gian nó lại cảm thấy thật kinh khủng. Luôn luôn có một chương trình nghị sự hoặc những lời chỉ trích bên dưới."

Mặt khác, những mô tả tích cực từ trẻ em và thanh niên mà tôi đã phỏng vấn lặp đi lặp lại như sau: Họ thực sự lắng nghe. Họ không sợ hãi. Tôi biết tôi có thể đến với họ. Họ đã giúp tôi tìm ra mọi thứ.

BÀI TẬP

Xem qua danh sách sau đây một mình hoặc với người khác. Bạn có thể muốn viết ra câu trả lời nếu bạn làm điều đó một mình. Hãy dành thời gian của bạn và đi sâu nhất có thể.

Phần 1

1. Bố mẹ bạn đã đối xử với nhau như thế nào về mặt lắng nghe và thấu hiểu? Hãy nghĩ về những ví dụ cụ thể cả tích cực và tiêu cực. Làm thế nào nó ảnh hưởng đến bạn vào thời điểm đó? Làm thế nào để nó ảnh hưởng đến bạn bây giờ?
2. Bố mẹ đối xử với bạn như thế nào về mặt lắng nghe và thấu hiểu? Nghĩ về những ví dụ cả tích cực và tiêu cực.
3. Mô tả những tương tác tích cực mà bạn đã có với con mình.
4. Mô tả những tương tác tiêu cực mà bạn đã có với con mình. Đặc biệt nhớ lại những từ và cụm từ chỉ trích, xin lỗi, cần nài mà bạn đã sử dụng. Bạn ước mình đã nói hay chưa nói điều gì?

5. Imagine asking your child to tell you if you have been scary, shaming or left her feeling badly. What do you think she would say?

Part 2

1. Drop down inside. Imagine yourself as a newborn without any words in your mind or body. Then imagine how they became conditioned into your head. What was said, done, not said, not done, or implied?

2. Imagine that you existed prior to taking on those words. Imagine how you would be today without them. (This concept is taken from a workshop on quantum consciousness by author Stephen Wolinsky.)

DEVELOPING EMPATHY FROM WITHIN:

MAKE FRIENDS WITH YOURSELF

The first step to having empathy and compassion for yourself is to realize that your thoughts and behavior stem from your conditioning. They are not your essential spirit—the one energy, the flow of life that permeates everything.

Keeping this in mind, with a sense of friendliness toward yourself, remember how it feels to be scared, to whine, sulk, lie, be sneaky, get excited, be sad, depressed, lonely, or worried. Tap into the body sensations. Then go underneath these behaviors and think of the need or fear that motivated them—such as, I wanted to be noticed, cared for, feel important, feel loved, and so on. The more we can empathize with a child’s behavior, the more we can be helpful and understanding instead of reactive and angry or frustrated.

ACTIVE LISTENING 101

I have worked with many parents on the basic skills of listening, and they are amazed at the differences they see in their child’s reactions. Even if you can only slow yourself down and feel empathy fifteen or twenty-five percent of the time, you and your child will benefit.

The best way to calm a child is to meet him at his own emotional level. If he is upset, respond by saying, "Oh, you’re upset." If the child is sad, respond by saying, "Oh, you seem sad."

Even if it feels strange, simpleminded, or silly, try making a simple empathetic remark and see what happens.

5. Hãy tưởng tượng yêu cầu con bạn nói cho bạn biết nếu bạn đã làm con bạn sợ hãi, xấu hổ hoặc khiến con bạn cảm thấy tồi tệ. Bạn nghĩ cô ấy sẽ nói gì?

Phần 2

1. Xuống bên trong. Hãy tưởng tượng bạn là một đứa trẻ sơ sinh không có bất kỳ từ nào trong tâm trí hoặc cơ thể của bạn. Sau đó, hãy tưởng tượng cách chúng trở thành điều kiện trong đầu bạn. Điều gì đã được nói, làm, không nói, không làm, hoặc ngụ ý?

2. Hãy tưởng tượng rằng bạn đã tồn tại trước khi tiếp nhận những từ đó. Hãy tưởng tượng bạn sẽ như thế nào ngày hôm nay nếu không có họ. (Khái niệm này được lấy từ một hội thảo về ý thức lượng tử của tác giả Stephen Wolinsky.)

PHÁT TRIỂN ĐỒNG CẢM TỪ BÊN TRONG:

KẾT BẠN VỚI MÌNH

Bước đầu tiên để có sự đồng cảm và lòng trắc ẩn với bản thân là nhận ra rằng suy nghĩ và hành vi của bạn bắt nguồn từ điều kiện của bạn. Chúng không phải là tinh thần thiết yếu của bạn—năng lượng duy nhất, dòng chảy của sự sống tràn ngập mọi thứ.

Hãy ghi nhớ điều này, với cảm giác thân thiện với bản thân, hãy nhớ cảm giác sợ hãi, than vãn, hờn dỗi, nói dối, lén lút, phẫn khích, buồn bã, chán nản, cô đơn hoặc lo lắng như thế nào. Chạm vào cảm giác cơ thể. Sau đó, tìm hiểu bên dưới những hành vi này và nghĩ về nhu cầu hoặc nỗi sợ hãi đã thúc đẩy chúng—chẳng hạn như tôi muốn được chú ý, quan tâm, cảm thấy mình quan trọng, cảm thấy được yêu thương, v.v. Chúng ta càng có thể đồng cảm với hành vi của trẻ, chúng ta càng có thể giúp đỡ và thấu hiểu thay vì phản ứng và tức giận hoặc thất vọng.

LẮNG NGHE CHỦ ĐỘNG 101

Tôi đã làm việc với nhiều phụ huynh về các kỹ năng cơ bản của việc lắng nghe, và họ rất ngạc nhiên trước những khác biệt mà họ nhận thấy trong phản ứng của con mình. Ngay cả khi bạn chỉ có thể sống chậm lại và cảm thấy đồng cảm mười lăm hoặc hai mươi lăm phần trăm thời gian, bạn và con bạn sẽ có lợi.

Cách tốt nhất để xoa dịu một đứa trẻ là gặp gỡ nó ở mức độ cảm xúc của chính nó. Nếu anh ấy khó chịu, hãy đáp lại bằng cách nói, "Ồ, bạn đang buồn." Nếu trẻ buồn, hãy đáp lại bằng cách nói: "Ồ, con có vẻ buồn."

Ngay cả khi cảm thấy kỳ lạ, đầu óc đơn giản hoặc ngớ ngẩn, hãy thử đưa ra một nhận xét đồng cảm đơn giản và xem điều gì sẽ xảy ra.

That’s all you have to do most of the time. If parents are anxious about having feelings, they typically rush in to be reassuring—to give advice, lecture, and, well, “freak out.” Reactions like this are more about the parent’s ego and anxiety than about the child.

EXERCISES FOR EMPATHY

1. Put yourself in your child’s shoes. If you’re upset with your child’s behavior, ask yourself, Why would I lie, tattletale, make up stories, be afraid to go to school, or want to throw myself on the floor and scream? Remember a time you’ve done exactly that, or something similar.
2. After listening, you can show empathy by saying, "Yeah, I know, I have a hard time with that, too, like when people leave me out or when I feel I’ve messed up."
3. Ask open-ended questions, such as, “How was that for you?”
4. Help your child to problem-solve. Ask him, “Have you thought about what you might do about it? What might help you figure it out?” “What kind of help might you need?” This tells the child that you have faith in his ability to solve problems.
5. If your child is floundering, you might say, “I have some thoughts about that. Do you want to hear them?” If she says yes, say what you’re thinking. If you get a “yes, but,” back off.
6. Give advice as a last resort and be clear and honest when you do. Instead of "you should" sentences, you can say, "Here’s what I’m thinking might work..."
7. Notice which responses work best for your child. Children are very different: some open up easily, others need more time, some are highly sensitive to criticism or even suggestions, while others relish your help.
8. Know when to say something, and when to let it be. If your child is talking about a difficulty and tends to exaggerate and make a big deal out of daily events, listen and say very little. Think about what needs to happen so that your child feels more secure. If it is a chronic situation, you could address it directly: “Jamie, I’m aware that sometimes you add things to a story or say things that don’t seem true.” Then give a specific example. You could ask, "Do you have any idea why?" Or you could say, "I know when I’ve done something like that it’s to get people to like me more."

MORE THOUGHTS ON EMPATHY

Đó là tất cả những gì bạn phải làm hầu hết thời gian. Nếu cha mẹ lo lắng về việc có cảm xúc, họ thường lao vào để trấn an — đưa ra lời khuyên, giảng bài, và, ồ, “phát hoảng”. Những phản ứng như thế này là về cái tôi và sự lo lắng của cha mẹ hơn là về đứa trẻ.

BÀI TẬP CHO SỰ ĐỒNG CẢM

1. Hãy đặt mình vào vị trí của con bạn. Nếu bạn khó chịu với hành vi của con mình, hãy tự hỏi: Tại sao con lại nói dối, nói xấu, bịa chuyện, sợ hãi khi đến trường hoặc muốn ném mình xuống sàn và la hét? Hãy nhớ lại khoảng thời gian bạn đã làm chính xác điều đó hoặc điều gì đó tương tự.
2. Sau khi lắng nghe, bạn có thể thể hiện sự đồng cảm bằng cách nói: "Vâng, tôi biết, tôi cũng gặp khó khăn với điều đó, chẳng hạn như khi mọi người bỏ rơi tôi hoặc khi tôi cảm thấy mình đã sai lầm."
3. Đặt những câu hỏi mở, chẳng hạn như “Điều đó đối với bạn thế nào?”
4. Giúp con bạn giải quyết vấn đề. Hãy hỏi anh ta, “Anh đã nghĩ về những gì anh có thể làm với nó chưa? Điều gì có thể giúp bạn tìm ra nó? “Bạn có thể cần sự giúp đỡ nào?” Điều này cho trẻ biết rằng bạn tin tưởng vào khả năng giải quyết vấn đề của trẻ.
5. Nếu con bạn đang lúng túng, bạn có thể nói: “Mẹ có vài suy nghĩ về điều đó. Bạn có muốn nghe chúng không?” Nếu cô ấy nói có, nói những gì bạn đang suy nghĩ. Nếu bạn nhận được câu trả lời “có, nhưng”, hãy lùi lại.
6. Đưa ra lời khuyên như là phương án cuối cùng và hãy rõ ràng và trung thực khi bạn đưa ra lời khuyên. Thay vì câu "bạn nên", bạn có thể nói, "Đây là những gì tôi nghĩ có thể làm việc ..."
7. Để ý xem câu trả lời nào phù hợp nhất với con bạn. Trẻ em rất khác nhau: một số dễ dàng cởi mở, một số khác cần nhiều thời gian hơn, một số rất nhạy cảm với những lời chỉ trích hoặc thậm chí là lời đề nghị, trong khi những trẻ khác lại thích sự giúp đỡ của bạn.
8. Biết khi nào nên nói, khi nào nên để yên. Nếu con bạn đang nói về một khó khăn và có xu hướng phóng đại và quan trọng hóa các sự kiện hàng ngày, hãy lắng nghe và nói rất ít. Hãy suy nghĩ về những gì cần phải xảy ra để con bạn cảm thấy an toàn hơn. Nếu đó là một tình huống kinh niên, bạn có thể giải quyết trực tiếp: “Jamie, tôi biết rằng đôi khi bạn thêm thắt vài điều vào câu chuyện hoặc nói những điều có vẻ không đúng sự thật”. Sau đó đưa ra một ví dụ cụ thể. Bạn có thể hỏi, "Bạn có biết tại sao không?" Hoặc bạn có thể nói, "Tôi biết khi tôi làm điều gì đó như thế thì mọi người sẽ thích tôi hơn."

SUY NGHĨ THÊM VỀ SỰ ĐỒNG CẢM

- Avoid repeated lectures. Kids will tune you out. Ask yourself, Has my lecture on this subject worked? Am I caught in my ego, trying to pressure my kid to be a certain way? What is this about for me?

- To sort out what belongs to you and what belongs to your child, I urge parents to go to Byron Katie's Web site, TheWork.com, and download the "Judge-Your-Neighbor Worksheet" and the accompanying material to help you work on yourself. It can help you question your judgments about your children. For example, she poses the following questions: Take a thought that is getting you riled up such as, My son should be getting better grades. Then ask yourself, "When you believe this thought, does it create peace or stress?" "When you believe this thought, whose business are you in?" "When you believe this thought, how do you treat others?" "How would your life be without this thought?"

- When you have something important to say, make sure you have the child's attention. Slow yourself down, make eye contact, and get down to her level. Speak slowly and see if you are getting a response.

- Don't make talking the center of your relationship. You want to have easy time, fun time. You don't want your child to think—*Oh, God, not another deep conversation.*

- Don't pry into feelings, invade a child's inner life or overanalyze. Kids reveal themselves when they feel safe, usually in a relaxed moment.

- It's often helpful to explain the rationale for family rules and why you do things a certain way. At the same time don't let your child get you on the defensive, rationalizing or overexplaining. That gives them too much power. You are the adult. You don't need to justify yourself. There are times when it's right to say, "That's what I've decided. End of discussion." Keep it simple, age-appropriate, firm, and as relaxed as possible.

- Notice the times when your child is most open to talking. For example, Carla waited up for her teenagers when they started dating. Carla said, "I'd be tired sometimes, but they were open to talking. I learned so much about what my children were going through in their lives during those special times."

- Schedule special times with your children. Another parent, Steve, regularly scheduled lunch dates with each of his kids. "It was a time to have a relaxed conversation, find out what was going on in their lives, and ask questions about their plans, such as how were they doing with their friends, how were they going to handle a particular situation, or

- Tránh lặp đi lặp lại bài giảng. Trẻ em sẽ điều chỉnh bạn ra. Hãy tự hỏi, Bài giảng của tôi về chủ đề này có hiệu quả không? Tôi có đang vướng vào cái tôi của mình, cố ép con mình phải theo một cách nào đó không? Điều này là gì đối với tôi?

- Để phân loại những gì thuộc về bạn và những gì thuộc về con bạn, tôi khuyến khích các bậc cha mẹ truy cập trang web của Byron Katie, TheWork.com, và tải xuống "Judge-Your-Neighbor Worksheet" và tài liệu kèm theo để giúp bạn làm việc trên Ví dụ, cô ấy đặt ra những câu hỏi sau: Hãy nghĩ về một ý nghĩ đang khiến bạn nổi giận, chẳng hạn như, Con trai tôi sẽ đạt điểm cao hơn. Sau đó, hãy tự hỏi bản thân, "Khi bạn tin tưởng suy nghĩ này, nó tạo ra bình yên hay căng thẳng?" "Khi bạn tin vào suy nghĩ này, bạn đang ở trong công việc kinh doanh của ai?" "Khi bạn tin vào suy nghĩ này, bạn sẽ đối xử với người khác như thế nào?" "Cuộc sống của bạn sẽ thế nào nếu không có suy nghĩ này?"

- Khi bạn có điều gì quan trọng muốn nói, hãy đảm bảo rằng bạn thu hút sự chú ý của trẻ. Hãy chậm lại, giao tiếp bằng mắt và hạ thấp mức độ của cô ấy. Nói chậm và xem bạn có nhận được phản hồi không.

- Đừng biến việc nói chuyện thành tâm điểm trong mối quan hệ của bạn. Bạn muốn có thời gian dễ dàng, thời gian vui vẻ. Bạn không muốn con mình nghĩ—Ồi Chúa ơi, không phải một cuộc trò chuyện sâu sắc nào khác.

- Đừng tọc mạch vào cảm xúc, xâm chiếm đời sống nội tâm của trẻ hoặc phân tích quá mức. Trẻ bộc lộ bản thân khi chúng cảm thấy an toàn, thường là trong khoảnh khắc thoải mái.

- Việc giải thích lý do căn bản của các quy tắc gia đình và lý do tại sao bạn làm mọi việc theo một cách nhất định thường rất hữu ích. Đồng thời, đừng để con bạn khiến bạn phải phòng thủ, hợp lý hóa hoặc giải thích quá mức. Điều đó mang lại cho họ quá nhiều quyền lực. Bạn là người lớn. Bạn không cần phải biện minh cho mình. Có những lúc thật đúng khi nói, "Đó là điều tôi đã quyết định. Kết thúc cuộc thảo luận." Giữ cho nó đơn giản, phù hợp với lứa tuổi, chắc chắn và thoải mái nhất có thể.

- Để ý những lúc con bạn sẵn sàng nói chuyện nhất. Ví dụ, Carla đã chờ đợi những thanh thiếu niên của mình khi họ bắt đầu hẹn hò. Carla nói: "Đôi khi tôi mệt mỏi, nhưng chúng vẫn cởi mở trò chuyện. Tôi đã học được rất nhiều điều về những gì các con tôi đã trải qua trong cuộc đời của chúng trong những thời điểm đặc biệt đó."

- Sắp xếp thời gian đặc biệt với con cái của bạn. Một phụ huynh khác, Steve, thường xuyên lên lịch hẹn ăn trưa với từng đứa con của mình. "Đó là thời gian để trò chuyện thoải mái, tìm hiểu điều gì đang xảy ra trong cuộc sống của họ và đặt câu hỏi về kế hoạch của họ, chẳng hạn như họ làm việc với bạn bè như thế nào, họ sẽ xử lý một tình huống cụ thể như thế nào, hoặc họ sẽ làm gì". các khóa học mà họ nghĩ đến

what courses were they thinking of taking next semester.”

GUIDELINES FOR WHAT TO AVOID WHEN TALKING WITH YOUR CHILD

There are some words and phrases that cut directly into the emotional memory of a child and create feelings of insecurity that can haunt your child, often for a lifetime. It is best to avoid them at all times.

1. Avoid saying anything that creates shame or cuts into the child’s sense of worth (for example, “You’re useless/worthless/more trouble than you’re worth/ stupid”).
2. Don’t threaten abandonment or leave a child alone as a punishment. It strikes terror into a child’s heart because you are the source of their life. It’s sometimes tempting to say, “I’ll leave you in the store if you don’t stop it.” But don’t say it.
3. Be especially careful never to make hurtful statements such as, “I don’t know why I ever had you kids,” “My life would be so much better without you,” or “I wish you had never been born.” These are lethal to the self-esteem of children. In conducting deep therapy— including hypnotherapy—with individuals who have tenacious addictions or feel suicidal, I often find these beliefs buried at the core of their being. They can become a highly destructive part of a child’s personality and can even lead to the belief that *I don’t deserve to live*.
4. Avoid labels like “stupid,” “smart,” “good,” “bad,” “great,” “fantastic,” “loser,” and so on. They set you up as the judge and create separation.
5. Any phrase that starts with “you” is likely to create distance between you and your child, such as, “You’re ridiculous,” “You silly girl,” “You shouldn’t have done that,” or “You’re so difficult.”
6. Avoid dismissive responses such as, “Oh, you don’t really feel that way,” or, “I’m sure she didn’t mean to hurt your feelings,” or, “It will be better soon.” These responses imply that your child shouldn’t feel the way he feels and often result in children feeling ashamed of their inner experience.
7. Be mindful of your child’s body language. If he appears to look down, look away, shut down, tap his fingers or feet, mumble, try to get away, consider what you said to him. You can name what happened. “I noticed you looked down when I just spoke. Did I hurt your feelings? Is this feeling too heavy? Would you like to stop?”

trong học kỳ tới.”

HƯỚNG DẪN NHỮNG ĐIỀU CẦN TRÁNH KHI NÓI CHUYỆN VỚI CON BẠN

Có một số từ và cụm từ cắt trực tiếp vào ký ức cảm xúc của một đứa trẻ và tạo ra cảm giác bất an có thể ám ảnh con bạn, thường là suốt đời. Tốt nhất là tránh chúng mọi lúc.

1. Tránh nói bất cứ điều gì khiến trẻ xấu hổ hoặc ảnh hưởng đến ý thức về giá trị của trẻ (ví dụ: “Con vô dụng/vô giá trị/nhiều rắc rối hơn con đáng có/ngu ngốc”).
2. Đừng dọa bỏ rơi hoặc để trẻ một mình như một hình phạt. Nó gây kinh hoàng cho trái tim của một đứa trẻ bởi vì bạn là nguồn sống của chúng. Đôi khi thật hấp dẫn khi nói: “Tôi sẽ để bạn ở lại cửa hàng nếu bạn không dừng việc đó lại”. Nhưng đừng nói ra.
3. Đặc biệt cẩn thận đừng bao giờ đưa ra những câu nói gây tổn thương như: “Anh không biết tại sao anh lại có con với em”, “Cuộc sống của anh sẽ tốt hơn rất nhiều nếu không có em,” hoặc “Anh ước gì em chưa bao giờ được sinh ra.” Đây là những thứ gây chết người cho lòng tự trọng của trẻ em. Khi tiến hành trị liệu chuyên sâu— bao gồm cả liệu pháp thôi miên—với những cá nhân mắc chứng nghiện dai dẳng hoặc có ý định tự tử, tôi thường nhận thấy những niềm tin này bị chôn vùi trong cốt lõi con người họ. Chúng có thể trở thành một phần có tính hủy hoại cao trong tính cách của một đứa trẻ và thậm chí có thể dẫn đến niềm tin rằng tôi không xứng đáng được sống.
4. Tránh những nhãn hiệu như “ngu ngốc”, “thông minh”, “tốt”, “xấu”, “tuyệt vời”, “tuyệt vời”, “kẻ thua cuộc”, v.v. Họ đặt bạn làm thẩm phán và tạo ra sự tách biệt.
5. Bất kỳ cụm từ nào bắt đầu bằng “bạn” đều có khả năng tạo khoảng cách giữa bạn và con bạn, chẳng hạn như “Con thật lố bịch”, “Con bé ngốc nghếch”, “Con không nên làm như vậy” hoặc “Con rất khó.”
6. Tránh những câu trả lời có tính chất bác bỏ như: “Ồ, anh không thực sự cảm thấy như vậy,” hoặc “Tôi chắc rằng cô ấy không cố ý làm tổn thương cảm xúc của anh,” hoặc, “Mọi chuyện sẽ sớm ổn thôi.” Những phản ứng này ngụ ý rằng con bạn không nên cảm nhận theo cách mà nó cảm thấy và thường khiến trẻ cảm thấy xấu hổ về trải nghiệm nội tâm của mình.
7. Hãy chú ý đến ngôn ngữ cơ thể của con bạn. Nếu anh ấy có vẻ cúi đầu, nhìn đi chỗ khác, im lặng, gõ ngón tay hoặc chân, lăm bằm, cố gắng chạy đi, hãy xem xét những gì bạn đã nói với anh ấy. Bạn có thể đặt tên cho những gì đã xảy ra. “Tôi nhận thấy bạn nhìn xuống khi tôi vừa nói. Tôi có làm tổn thương cảm xúc của bạn không? Cảm giác này có quá nặng nề không? Bạn có muốn dừng lại không?”

8. Don't use physical force to get obedience or compliance, especially when you are triggered yourself—"You'll do what I say, damn it!" It's not helpful to make sudden moves out of anger or with a cold, angry face.

9. Remember, apologies are golden. You can apologize if you cross a line and say something hurtful out of anger or frustration. But this wears thin if it occurs repeatedly. When you apologize, don't grovel or say you're sorry out of guilt. This will often make a child feel worse.

EXERCISE: BREAKING HABITS, DEEPENING OUR AWARENESS

Every time we make a commitment to be more aware of ourselves and change our reactions into responses, we give our children two gifts. First, we are kinder and more understanding. Second, our child sees US as a parent who is growing and changing. The gift to ourselves is the increasing ease within and a more relaxed relationship with our children. Every shift in your behavior makes a difference.

PART 1: MEDITATION ON MAKING SMALL CHANGES

Meditation is being aware. Pick out one or two of the following responses or habits you'd like to change. Then, for several weeks or months, notice when you do them and check for the underlying need or feelings. Keep a daily journal.

1. Interrupting.
2. Contradicting: "You're not ugly. I didn't say that. You're not bad at math."
3. Correcting facts while the child is telling you about an event.
4. Asking for facts, times, and other details when a child is telling you about an experience. (This interrupts the flow, takes her from the spirit of the story into her head.)
5. Criticizing.
6. Repeating the same old lectures.
7. Scolding: "You should be ashamed of yourself."
8. Starting sentences with "You.": "You're silly. You're pushy. You're demanding."

PART 2: OBSERVATION, SELF-EXPLORATION

8. Đừng sử dụng vũ lực để đạt được sự phục tùng hoặc tuân thủ, đặc biệt là khi chính bạn đang bị kích động—"Bạn sẽ làm theo những gì tôi nói, chết tiệt!" Sẽ không có ích gì khi thực hiện những động thái đột ngột vì tức giận hoặc với khuôn mặt lạnh lùng, giận dữ.

9. Hãy nhớ rằng lời xin lỗi là vàng. Bạn có thể xin lỗi nếu vượt quá giới hạn và nói điều gì đó gây tổn thương vì tức giận hoặc thất vọng. Nhưng điều này sẽ hao mòn nếu nó xảy ra lặp đi lặp lại. Khi bạn xin lỗi, đừng lãng vãng hoặc nói rằng bạn xin lỗi vì tội lỗi. Điều này thường sẽ làm cho một đứa trẻ cảm thấy tồi tệ hơn.

BÀI TẬP: PHÁ THÓI QUEN, ĐÀO TẠO TÌNH CẢM

Mỗi khi chúng ta cam kết nhận thức rõ hơn về bản thân và thay đổi phản ứng của mình thành phản ứng, chúng ta tặng cho con mình hai món quà. Đầu tiên, chúng tôi tử tế hơn và hiểu nhau hơn. Thứ hai, con chúng tôi coi Hoa Kỳ như một bậc cha mẹ đang lớn lên và thay đổi. Món quà cho chính chúng ta là sự thoải mái ngày càng tăng bên trong và mối quan hệ thoải mái hơn với con cái của chúng ta. Mỗi thay đổi trong hành vi của bạn tạo nên sự khác biệt.

PHẦN 1: THIỀN VỀ TẠO RA NHỮNG THAY ĐỔI NHỎ

Thiền là nhận biết. Chọn ra một hoặc hai trong số những phản ứng hoặc thói quen sau đây mà bạn muốn thay đổi. Sau đó, trong vài tuần hoặc vài tháng, hãy chú ý khi bạn thực hiện chúng và kiểm tra nhu cầu hoặc cảm xúc tiềm ẩn. Viết nhật ký hàng ngày.

1. Ngắt lời.
2. Ngược lại: "Bạn không xấu. Tôi không nói thế. Anh không tệ môn toán đâu."
3. Sửa sai sự thật trong khi đứa trẻ đang kể cho bạn nghe về một sự kiện.
4. Yêu cầu các sự kiện, thời gian và các chi tiết khác khi trẻ kể cho bạn nghe về một trải nghiệm. (Điều này làm gián đoạn dòng chảy, đưa cô ấy từ tinh thần của câu chuyện vào đầu cô ấy.)
5. Chỉ trích.
6. Lặp đi lặp lại những bài giảng cũ.
7. Mắng: "Mày nên tự xấu hổ đi."
8. Bắt đầu câu với "You.": "Bạn thật ngớ ngẩn. Bạn đang tự đề cao. Bạn đang đòi hỏi."

PHẦN 2: QUAN SÁT, TỰ KHÁM PHÁ

Notice when you do any of the above and also note your child’s reaction to it. For self-exploration, keep a journal, using the following questions:

1. What was going on with me?
2. Was I anxious?
3. Did I feel defensive?
4. Do I have an underlying anger at my child?
5. Am I afraid of his feeling upset because I think it reflects on me?
6. What is it that I’m not accepting about my child? How do I want her to be different than she is?

A TALE OF TWO TRIPS TO THE DENTIST—WITH AND WITHOUT EMPATHY

1. Without Empathy

Mom: “It’s time to get ready. We have to go to the dentist.”

Dennis: (*Upset.*) “I don’t want to go. My teeth are fine.”

Mom: “Come on, you’ll be okay.” (*This statement lacks empathy. Mom is not responding to Dennis’s fear, which creates shame about having those feelings.*)

Dennis: (*Starts crying.*) “It’s gonna hurt.”

Mom: “Oh, it won’t hurt that much. Don’t fuss.” (*Mom doesn’t tell the truth, or take Dennis’s concern seriously. She is abrupt and hurried.*)

Dennis: (*Keeps crying.*)

Mom: “Don’t be a baby. Be a big boy.” (*Mom continues to shame Dennis for feeling the way he feels. She doesn’t realize that her agitation is stirring up his fears. And besides, he is a little boy.*)

Dennis: “It is going to hurt.” (*Cries louder. Dennis’s fear has increased because he feels alone in the absence of understanding.*)

Mom: (*Angrily.*) “Dennis! Do you want to have your teeth rot and fall out like Aunt Harriet’s? Then you’ll have to have them pulled and get false teeth!” (*Mom is desperate, so she puts out dire threats to control the situation.*)

Dennis: (*Screaming.*) “I don’t care! I don’t want to go!” (*As Mother’s agitation rises, so does Dennis’s. He’s feeling more alone and more afraid.*)

Mom: “You’ve got to go. There’s no two ways about it.” (*She tries to*

Lưu ý khi bạn làm bất kỳ điều nào ở trên và cũng lưu ý phản ứng của con bạn với nó. Để khám phá bản thân, hãy ghi nhật ký, sử dụng các câu hỏi sau:

1. Chuyện gì đang xảy ra với tôi vậy?
2. Tôi có lo lắng không?
3. Tôi có cảm thấy phòng thủ không?
4. Tôi có đang ngấm tức giận con mình không?
5. Tôi có sợ anh ấy buồn vì nghĩ rằng điều đó ảnh hưởng đến tôi không?
6. Tôi không chấp nhận điều gì ở con mình? Làm thế nào để tôi muốn cô ấy khác với cô ấy?

CÂU CHUYỆN VỀ HAI Chuyến ĐI ĐẾN NHA KHOA—CÓ VÀ KHÔNG CÓ SỰ ĐỒNG CẢM

1. Không có sự đồng cảm

Mẹ: “Đã đến lúc chuẩn bị sẵn sàng. Chúng ta phải đến nha sĩ.”

Dennis: (Bực bội.) “Tôi không muốn đi. Răng của tôi vẫn ổn.”

Mẹ: “Nào, con sẽ không sao đâu.” (Câu nói này thiếu sự đồng cảm. Mẹ không phản ứng lại nỗi sợ hãi của Dennis, điều này tạo ra sự xấu hổ khi có những cảm xúc đó.)

Dennis: (Bắt đầu khóc.) “Sẽ đau lắm.”

Mẹ: “Ồ, sẽ không đau lắm đâu. Đừng ồn ào.” (Mẹ không nói sự thật, hoặc coi trọng mối quan tâm của Dennis. Bà đột ngột và vội vàng.)

Dennis: (Tiếp tục khóc.)

Mẹ: “Đừng có bé con. Hãy là một cậu bé lớn. (Mẹ tiếp tục làm Dennis xấu hổ vì cảm giác của anh ấy. Bà ấy không nhận ra rằng sự kích động của mình đang khuấy động nỗi sợ hãi của anh ấy. Hơn nữa, anh ấy còn là một cậu bé.)

Dennis: “Sẽ đau đấy.” (Khóc to hơn. Nỗi sợ hãi của Dennis tăng lên vì anh ấy cảm thấy cô đơn khi không có sự thấu hiểu.)

Mẹ: (Giận dữ.) “Dennis! Bạn có muốn răng của mình bị mục và rụng như của dì Harriet không? Sau đó, bạn sẽ phải nhổ chúng và làm răng giả! (Mẹ đang tuyệt vọng, vì vậy bà đưa ra những lời đe dọa nghiêm trọng để kiểm soát tình hình.)

Dennis: (La hét.) “Tôi không quan tâm! Tôi không muốn đi!” (Khi sự kích động của mẹ tăng lên, thì Dennis cũng vậy. Anh ấy cảm thấy cô đơn hơn và sợ hãi hơn.)

Mẹ: “Con phải đi rồi. Không có hai cách về nó. (Cô ấy cố gắng trấn tĩnh bản thân.)

calm herself.) “If you don’t cry, I’ll give you some money for a treat.”
(She tries bribery to get him under control.)

Dennis: “I don’t care! I don’t want to go!” *(Money is no compensation for the fear that is getting bigger every minute.)*

Mom: *(Frustrated.)* “Do you want a spanking?” *(As if any kid wants a spanking.)* “If you don’t stop fussing, you’re going to get one.”

And on it goes. Escalation. No peace.

2. With Empathy

Mom: “Hey, Dennis, it’s time to get ready to go to the dentist.”

Dennis: *(Adamant.)* “I don’t want to go. My teeth are fine!”

Mom: “I know, honey, it’s a drag. I don’t like going either.” *(Mom validates Dennis’s feelings and shows that she understands. She joins him and stays connected.)*

Dennis: “Why do I have to go?”

Mom: “The idea is to *keep* your teeth fine.” *(This is a reasonable answer with a positive twist.)*

Dennis: “I still don’t want to go.”

Mom: “Yeah, I know. But it’s just one of those things we do to stay healthy.”

Dennis: “Is it going to hurt?”

Mom: “It does hurt sometimes, but today is just an exam and she’ll poke around a little, but no shots.” *(Mom tells the absolute truth.)*

Dennis: “Are you sure?”

Mom: “Yes, I’m sure. Here’s your coat, honey. Oh, they may take X-rays too.” *(Mom prepares him for what will happen, and moves the situation forward by handing him his coat.)*

Dennis: *(Takes the coat, and they head for the bus stop.)*

Mom: *(On the bus.)* “The name of your dentist is Susie Raintrope. You can call her Dr. Susie. She works with kids every day.” *(Mom personalizes the experience by giving a name to the dentist to make it less likely that Dennis will be afraid of an unknown adult who can hurt him.)*

Mom and Dennis sit quietly on the bus looking out the window.

Dennis: “Mommy, what are X-rays?” *(Dennis is now getting interested in what is going to happen.)*

“Nếu bạn không khóc, tôi sẽ cho bạn một số tiền để điều trị.” (Cô ấy cố hối lộ để kiểm soát anh ta.)

Dennis: “Tôi không quan tâm! Tôi không muốn đi!” (Tiền không thể bù đắp cho nỗi sợ hãi ngày càng lớn hơn mỗi phút.)

Mẹ: (Bực bội.) “Con có muốn bị đánh đòn không?” (Như thể bất kỳ đứa trẻ nào cũng muốn bị đánh đòn.) “Nếu bạn không ngừng quấy khóc, bạn sẽ bị đánh đòn đấy.”

Và trên đó đi. leo thang. Không có hòa bình.

2. Với sự đồng cảm

Mẹ: “Này, Dennis, đã đến lúc chuẩn bị đi khám răng rồi.”

Dennis: (Adamant.) “Tôi không muốn đi. Răng của tôi vẫn ổn!”

Mẹ: “Mẹ biết, con yêu, đó là một lực cản. Mẹ cũng không thích đi.” (Mẹ xác thực cảm xúc của Dennis và cho thấy rằng bà hiểu. Bà tham gia cùng anh ấy và duy trì kết nối.)

Dennis: “Tại sao tôi phải đi?”

Mẹ: “Ý tưởng là giữ cho răng của con tốt.” (Đây là một câu trả lời hợp lý với một khuynh hướng tích cực.)

Dennis: “Tôi vẫn chưa muốn đi.”

Mẹ: “Ừ, mẹ biết. Nhưng đó chỉ là một trong những điều chúng ta làm để giữ gìn sức khỏe.”

Dennis: “Có đau không?”

Mẹ: “Thỉnh thoảng nó cũng đau, nhưng hôm nay chỉ là một kỳ thi và con bé sẽ chọc ngoáy một chút, nhưng không tiêm đâu.” (Mẹ nói sự thật tuyệt đối.)

Dennis: “Bạn có chắc không?”

Mẹ: “Vâng, mẹ chắc chắn. Đây là áo khoác của bạn, em yêu.Ồ, họ cũng có thể chụp X-quang nữa.” (Mẹ chuẩn bị cho anh ấy những gì sẽ xảy ra, và đẩy tình hình về phía trước bằng cách đưa áo khoác cho anh ấy.)

Dennis: (Cầm lấy chiếc áo khoác, và họ đi đến bến xe buýt.)

Mẹ: (Trên xe buýt.) “Tên nha sĩ của con là Susie Raintrope. Con có thể gọi cô ấy là Tiến sĩ Susie. Cô ấy làm việc với trẻ em hàng ngày.” (Mẹ cá nhân hóa trải nghiệm bằng cách đặt tên cho nha sĩ để Dennis ít có khả năng sợ một người lớn lạ mặt có thể làm tổn thương anh ấy.)

Mẹ và Dennis ngồi lặng lẽ trên xe buýt nhìn ra cửa sổ.

Dennis: “Mẹ ơi, tia X là gì?” (Dennis hiện đang quan tâm đến những gì sắp xảy ra.)

Mom: “It’s like taking a picture of your teeth and gums so they can tell if there are any problems. They put a little piece of cardboard in your mouth and you have to hold it still for a few seconds.”

Dennis: “Does it hurt?”

Mom: “It can be a little uncomfortable, but it doesn't hurt bad. And it’s quick, and then you get to see the pictures of your teeth.” (*Absolute truth, no extra words.*)

Dennis: “How do you know she'll show them to me?”

Mom: “I’ll be right there and I’ll make sure she does.”

The conversation continues. The boy feels safe and protected by his mother.

Note that both mothers want the same thing for themselves and their child. They both care. They want a peaceful trip to the dentist and they want their child to have healthy teeth. The difference is a matter of skill and practice. Once a child starts screaming and the parent gets agitated in return, the tension often escalates. If a parent uses empathy from the start and remains calm, there’s likely to be less agitation to manage.

Listening in a relaxed way, and staying empathic, is soothing to a child and literally makes them more mature and intelligent. We all think better when we’re relaxed.

"I UNDERSTAND": AN EXERCISE IN FORGIVENESS AND LETTING GO

“I understand” will help you deepen your self-acceptance, which will naturally extend to your child and all others in your life. It is a deeply healing exercise I have used for years in my practice.

In Buddhism, the way of transformation is to bring kindness and understanding to the parts of ourselves that have been selfish, unkind, or insensitive, and to become aware that we were asleep, unconscious or unaware. You can do the exercise with another person while one person reads aloud, taking time for you to go through the steps, or you can do it alone.

1. List one or more personal traits that feel troublesome or out of control. You can include past behavior that still brings up feelings of shame, guilt, hurt, or anger. These could include the habit of dishonesty, of being a doormat, of losing your temper, of being hard on your child, or of engaging in an addictive behavior. They might also include things like being bossy, interrupting, making bad decisions,

Mẹ: “Giống như chụp ảnh răng và nướu của bạn để họ có thể biết có vấn đề gì không. Họ đặt một miếng bìa cứng nhỏ vào miệng bạn và bạn phải giữ yên nó trong vài giây.”

Dennis: “Có đau không?”

Mẹ: “Có thể hơi khó chịu một chút, nhưng không đau lắm. Và nó rất nhanh, và sau đó bạn có thể nhìn thấy hình ảnh răng của mình.” (Sự thật tuyệt đối, không có từ nào thừa.)

Dennis: “Làm sao bạn biết cô ấy sẽ cho tôi xem?”

Mẹ: “Mẹ sẽ đến ngay và đảm bảo rằng con bé sẽ làm được.”

Cuộc trò chuyện vẫn tiếp tục. Cậu bé cảm thấy an toàn và được mẹ che chở.

Lưu ý rằng cả hai bà mẹ đều muốn điều giống nhau cho bản thân và con của họ. Cả hai đều quan tâm. Họ muốn một chuyến đi yên bình đến nha sĩ và họ muốn con mình có hàm răng khỏe mạnh. Sự khác biệt là một vấn đề của kỹ năng và thực hành. Khi một đứa trẻ bắt đầu la hét và cha mẹ cũng trở nên kích động đáp lại, căng thẳng thường leo thang. Nếu cha mẹ sử dụng sự đồng cảm ngay từ đầu và giữ bình tĩnh, thì có khả năng quản lý sẽ ít kích động hơn.

Lắng nghe một cách thoải mái và giữ được sự đồng cảm sẽ xoa dịu một đứa trẻ và thực sự khiến chúng trưởng thành và thông minh hơn. Tất cả chúng ta đều suy nghĩ tốt hơn khi chúng ta thư giãn.

“TÔI HIỂU”: BÀI TẬP VỀ SỰ THA THỨ VÀ BỎ LỖ

“Tôi hiểu” sẽ giúp bạn tăng cường sự chấp nhận bản thân, điều này sẽ tự nhiên mở rộng cho con bạn và tất cả những người khác trong cuộc sống của bạn. Đó là một bài tập chữa bệnh sâu sắc mà tôi đã sử dụng trong nhiều năm trong quá trình thực hành của mình.

Trong đạo Phật, con đường chuyển hóa là mang lại sự tử tế và hiểu biết cho những phần ích kỷ, không tử tế hoặc vô cảm trong con người chúng ta, và nhận thức được rằng chúng ta đang ngủ, không ý thức hoặc không nhận thức được. Bạn có thể thực hiện bài tập với một người khác trong khi một người đọc to, dành thời gian để bạn thực hiện các bước hoặc bạn có thể thực hiện một mình.

1. Liệt kê một hoặc nhiều đặc điểm cá nhân khiến bạn cảm thấy phiền hà hoặc mất kiểm soát. Bạn có thể bao gồm hành vi trong quá khứ vẫn mang lại cảm giác xấu hổ, tội lỗi, tổn thương hoặc tức giận. Những điều này có thể bao gồm thói quen không trung thực, làm thảm chùi chân, mất bình tĩnh, khó khăn với con bạn hoặc tham gia vào một hành vi gây nghiện. Chúng cũng có thể bao gồm những thứ như hách dịch, làm gián đoạn, đưa ra những quyết định tồi tệ, bán rẻ bản thân hoặc không chấp

selling yourself short, or not taking on new challenges. Bring up specific images or scenes that illustrate these traits.

2. For today, pick out one particular trait or scene that brings up physical and emotional discomfort. Take a discomfort reading from one to ten, with ten the worst discomfort you've ever felt. Take time to tune into your breathing and enter a relaxed state. Breathe into your heart area and remember to let the breath all the way out and to pause before inhaling again. Say to yourself several times: *I am willing*

to bring kindness to this part of myself.

3. Bring up the image of the behavior or trait that disturbs you right now. Feel the sensations in your body and notice the thoughts in your mind. Take your time.

4. With your eyes closed, imagine seeing yourself engaging in the behavior that troubles you. You may appear at your current age, or you may drift back to yourself as a child. Look into the eyes and heart of that part of you and notice what you see: fear, anxiety, need, terror, hurt? How old were you when that behavior took root? Let that part of you know that you are here now, and you see into her.

5. Start by telling that part of yourself, *I understand. I understand why you did that.* Talk slowly, as if the words are arising from your heart. You may not consciously understand, but some part of you hears it. As you continue to say *I understand*, see what comes to mind. Expand on this by acknowledging that you understand why your behavior made sense at the time. For example:

I understand why you drank so much as an adolescent. It's how you buried your pain about being abused.

I understand why you get so quiet. It was how you avoided being shamed.

I understand why you are always being good. You're afraid your mother or father might fall apart.

I understand why you shoplifted. You were trying to give yourself something special after your father left.

I understand why you ate so much. You were trying to fill up the loneliness.

I understand your resentment of your child. It's hard to give more love than you were given.

Be aware that tears often arise when people give themselves

nhận những thử thách mới. Đưa ra những hình ảnh hoặc cảnh cụ thể minh họa những đặc điểm này.

2. Đối với ngày hôm nay, hãy chọn ra một đặc điểm hoặc cảnh cụ thể gây khó chịu về thể chất và tinh thần. Hãy đọc một mức độ khó chịu từ một đến mười, với mười mức độ khó chịu tồi tệ nhất mà bạn từng cảm thấy. Dành thời gian để điều chỉnh hơi thở của bạn và đi vào trạng thái thư giãn. Thở vào vùng tim của bạn và nhớ để hơi thở ra hết và tạm dừng trước khi hít vào lại. Nói với chính mình nhiều lần: Tôi sẵn sàng

để mang lại lòng tốt cho phần này của bản thân tôi.

3. Đưa ra hình ảnh về hành vi hoặc đặc điểm khiến bạn lo lắng ngay bây giờ. Cảm nhận những cảm giác trong cơ thể bạn và chú ý đến những suy nghĩ trong tâm trí bạn. Hãy dành thời gian của bạn.

4. Nhắm mắt lại, hãy tưởng tượng bạn đang tham gia vào hành vi gây rắc rối cho bạn. Bạn có thể xuất hiện ở độ tuổi hiện tại, hoặc bạn có thể trôi về chính mình khi còn nhỏ. Nhìn vào mắt và trái tim của phần đó trong bạn và để ý những gì bạn thấy: sợ hãi, lo lắng, thiếu thốn, kinh hoàng, tổn thương? Bạn bao nhiêu tuổi khi hành vi đó bén rễ? Hãy để phần đó của bạn biết rằng bạn đang ở đây và bạn nhìn thấy cô ấy.

5. Bắt đầu bằng cách kể phần đó của bạn, tôi hiểu. Tôi hiểu tại sao bạn làm điều đó. Hãy nói chậm rãi, như thể những lời nói xuất phát từ trái tim bạn. Bạn có thể không hiểu một cách có ý thức, nhưng một phần nào đó trong bạn nghe thấy nó. Khi bạn tiếp tục nói tôi hiểu, hãy xem những gì bạn nghĩ đến. Mở rộng vấn đề này bằng cách thừa nhận rằng bạn hiểu tại sao hành vi của bạn lại có ý nghĩa vào thời điểm đó. Ví dụ:

Tôi hiểu tại sao bạn uống nhiều như vậy khi còn là thanh thiếu niên. Đó là cách bạn chôn vùi nỗi đau bị bạo hành.

Tôi hiểu tại sao bạn lại im lặng như vậy. Đó là cách bạn tránh bị xấu hổ.

Tôi hiểu tại sao bạn luôn tốt. Bạn sợ bố hoặc mẹ bạn có thể tan vỡ.

Tôi hiểu tại sao bạn ăn cắp. Bạn đang cố gắng tạo cho mình một điều gì đó đặc biệt sau khi cha bạn ra đi.

Tôi hiểu tại sao bạn ăn rất nhiều. Bạn đang cố lấp đầy nỗi cô đơn.

Tôi hiểu sự oán giận của bạn về đứa con của bạn. Thật khó để trao đi nhiều tình yêu hơn những gì bạn được trao.

Nên biết rằng nước mắt thường trào ra khi người ta cho mình sự thấu hiểu. Đó là một

understanding. It's a response to the heart opening. It is natural and healing.

Repeat the reasons why you understand until you start to feel a sense of compassion for yourself. If nothing comes, continue anyhow. Give yourself time.

Now say to yourself with all your heart, *I will never put you down for that again*. Then imagine how that would feel in your life, to never belittle, berate, or scold yourself for that behavior.

6. Ask the part of you that you are talking with, *Do you know it's the year 20* and I am now years old? You are part of me and I am

part of you. Then look in that younger person's face and see what you see. Usually the part of you from the past does not know that there is a grown-up you. You can be reassuring. *Yes, we've made it out of that house. We're grown up now and can do what we want. We've come so far since then. I am here to take care of you*.

7. Then elicit your wise, adult self and say, *I understand why you did that, but now we are going to learn better ways to get what we need*.

8. Take a few moments to come out of the trance state, gently, quietly. Be with whatever happened and allow it to be absorbed.

9. At the time, and in the days that follow, write down all the things you can do differently to fulfill your need or longing without harming yourself or others. If you are in a group, talk about your experience with other group members.

“I UNDERSTAND” EXERCISE: SHORT VERSION

My religion is kindness

—The Dalai Lama

Whenever you start to scold, shame, or berate yourself, stop the momentum of self-harm by saying, *I understand. I understand. I was trying to fill a need for love, power, understanding, or to feel good*. (Or make up a phrase that works for you.)

Then breathe, exhale, and see what arises in terms of understanding.

phản ứng để mở trái tim. Nó là tự nhiên và chữa bệnh.

Lặp lại những lý do tại sao bạn hiểu cho đến khi bạn bắt đầu cảm thấy thương hại chính mình. Nếu không có gì đến, hãy tiếp tục bằng mọi cách. Hãy cho mình thời gian.

Bây giờ hãy nói với chính mình bằng cả trái tim, tôi sẽ không bao giờ làm bạn thất vọng vì điều đó một lần nữa. Sau đó, hãy tưởng tượng cảm giác đó sẽ như thế nào trong cuộc sống của bạn, để đừng bao giờ coi thường, mắng mỏ hay trách mắng bản thân vì hành vi đó.

6. Hỏi phần bạn đang nói chuyện, Bạn có biết bây giờ là năm 20 tuổi và tôi bao nhiêu tuổi không? Bạn là một phần của tôi và tôi

một phần của bạn. Sau đó nhìn vào khuôn mặt của người trẻ hơn và xem những gì bạn thấy. Thông thường, một phần của bạn từ quá khứ không biết rằng có một người trưởng thành bạn. Bạn có thể yên tâm. Vâng, chúng tôi đã làm cho nó ra khỏi ngôi nhà đó. Giờ chúng tôi đã lớn và có thể làm những gì mình muốn. Chúng tôi đã đi rất xa kể từ đó. Tôi ở đây để chăm sóc bạn.

7. Sau đó, khơi gợi bản thân trưởng thành, khôn ngoan của bạn và nói, tôi hiểu tại sao bạn lại làm như vậy, nhưng bây giờ chúng ta sẽ học những cách tốt hơn để có được những gì chúng ta cần.

8. Hãy dành một vài phút để thoát ra khỏi trạng thái thôi miên, nhẹ nhàng, yên tĩnh. Hãy chấp nhận bất cứ điều gì đã xảy ra và cho phép nó được hấp thụ.

9. Vào thời điểm đó và trong những ngày tiếp theo, hãy viết ra tất cả những điều bạn có thể làm khác đi để đáp ứng nhu cầu hoặc mong muốn của mình mà không gây hại cho bản thân hoặc người khác. Nếu bạn ở trong một nhóm, hãy nói về trải nghiệm của bạn với các thành viên khác trong nhóm.

BÀI TẬP “TÔI HIỂU”: PHIÊN BẢN NGẮN

Tôn giáo của tôi là lòng tốt

—Đức Đạt Lai Lạt Ma

Bất cứ khi nào bạn bắt đầu mắng mỏ, xấu hổ hoặc mắng mỏ bản thân, hãy ngăn chặn đà tự làm hại bản thân bằng cách nói, tôi hiểu. Tôi hiểu. Tôi đang cố gắng đáp ứng nhu cầu về tình yêu, quyền lực, sự hiểu biết hoặc cảm giác tốt. (Hoặc tạo một cụm từ phù hợp với bạn.)

Sau đó hít vào, thở ra và xem điều gì phát sinh dưới dạng hiểu biết.

This can also be helpful with your kids. Whenever they start to act up or become defiant, say to yourself, *I understand*. Then think of what would make you act that way. Hopefully, this will calm you down so you can be more effective in handling the situation.

This takes US away from any impulse to use punishment, which does not work for children, just as it does not work for adults. In watching numerous videos of the Dalai Lama, what is most compelling in his interactions with others is his openhearted friendliness. This is what draws people to him, and what draws our children to US.

11 You Soothe Me, I Soothe Me

Helping Children Manage Their Feelings and Impulses

Once the wave realizes that it is only water, that it is nothing but water...it has transcended all kinds of fear, and perfect Nirvana is the state of non-fear.

—Thich Nhat Hanh, *The Heart of Understanding: Commentaries on the Prajñaparamita Heart Sutra*

The brain itself is social.... One person's inner state affects and drives the other person. We're forming brain-to-brain bridges—a two-way traffic system—all the time. We actually catch each other's emotions like a cold.

—Daniel Goleman

Our actions play a huge part in creating the reactions we receive from children. Children are not a fixed entity; their brain development, and capacity for emotion, learning, and joy are all part of the dance we share together.

Self-Regulation and Compassion

/Is parents, we provide a wonderful gift for our children by helping them learn to have, recognize, contain, and manage their waves of emotions and feelings.

To understand emotional regulation, think of a scale from minus ten to plus ten, with zero being steady and calm. A person with a history of family chaos, yelling, and violence is likely to have much greater extremes and sudden reactions than someone from a relatively stable family. For example, a few words of criticism or disagreement and the person with a history of trauma might spike immediately to an eight—stress hormones are secreted and adrenaline starts pumping as if there is an emergency. The capacity to reason and make good judgments is severely compromised.

Điều này cũng có thể hữu ích với con bạn. Bất cứ khi nào họ bắt đầu hành động hoặc trở nên thách thức, hãy nói với chính mình, tôi hiểu. Sau đó nghĩ xem điều gì sẽ khiến bạn hành động như vậy. Hy vọng rằng điều này sẽ giúp bạn bình tĩnh lại để có thể xử lý tình huống hiệu quả hơn.

Điều này giúp Hoa Kỳ thoát khỏi bất kỳ sự thôi thúc nào trong việc sử dụng hình phạt, vốn không có tác dụng với trẻ em cũng như không có tác dụng với người lớn. Khi xem nhiều video về Đức Đạt Lai Lạt Ma, điều hấp dẫn nhất trong các tương tác của ngài với người khác là sự thân thiện cởi mở của ngài. Đây là điều thu hút mọi người đến với anh ấy và điều thu hút con cái chúng tôi đến Mỹ.

11 Bạn xoa dịu tôi, tôi xoa dịu tôi

Giúp trẻ kiểm soát cảm xúc và sự bốc đồng

Một khi con sóng nhận ra rằng nó chỉ là nước, rằng nó chẳng là gì ngoài nước... nó đã vượt lên trên mọi loại sợ hãi, và Niết bàn viên mãn là trạng thái không sợ hãi.

—Thích Nhất Hạnh, Hiểu biết trái tim: Bình luận về Bát Nhã Tâm Kinh

Bản thân bộ não mang tính xã hội.... Trạng thái bên trong của một người ảnh hưởng và thúc đẩy người kia. Chúng tôi đang hình thành cầu nối giữa não với não—một hệ thống giao thông hai chiều—mọi lúc. Chúng tôi thực sự nắm bắt cảm xúc của nhau như cảm lạnh.

—Daniel Goleman

Hành động của chúng ta đóng một vai trò rất lớn trong việc tạo ra những phản ứng mà chúng ta nhận được từ trẻ em. Trẻ em không phải là một thực thể cố định; sự phát triển trí não và khả năng cảm xúc, học tập và niềm vui của chúng đều là một phần của điệu nhảy mà chúng ta chia sẻ cùng nhau.

Tự điều chỉnh và lòng trắc ẩn

/Là cha mẹ, chúng ta mang đến một món quà tuyệt vời cho con cái mình bằng cách giúp chúng học cách sở hữu, nhận biết, chứa đựng và quản lý những làn sóng cảm xúc và tình cảm của chúng.

Để hiểu được sự điều tiết cảm xúc, hãy nghĩ đến thang điểm từ âm 10 đến cộng 10, với số 0 là ổn định và bình tĩnh. Một người có tiền sử gia đình hỗn loạn, la hét và bạo lực có khả năng có những phản ứng cực đoan và đột ngột hơn nhiều so với một người xuất thân từ một gia đình tương đối ổn định. Ví dụ, một vài lời chỉ trích hoặc bất đồng và người có tiền sử chấn thương có thể tăng vọt ngay lập tức lên mức 8—hormone căng thẳng được tiết ra và adrenaline bắt đầu bơm ra như thể có trường hợp khẩn cấp. Khả năng suy luận và đưa ra phán đoán tốt bị tổn hại nghiêm trọng.

By contrast, for someone who is self-confident and comfortable with feelings, the reaction to the same situation might be a one or a two. The body stays calm, the person can think clearly and make reasoned decisions. In other words, it's not so much what happens in the world that affects US as adults, it's our interpretations and hardwired reactions to them that holds sway over our lives.

One could understand emotional self-regulation as having emotions that gently rise and fall, rather than spike and crash. In other words, we can have them, but they don't have US.

The Lifelong Benefits of Emotional Self-Regulation

We are more intelligent when we're relaxed. A well-regulated emotional system enhances our ability to learn, focus, concentrate, cooperate, and stay centered. It lays the foundation for seeing from a broad perspective, making informed decisions, and remaining levelheaded when we are criticized or others disagree with US.

This naturally extends to social skills that require the ability to listen, to be open to others, and to work together for the common good. A relaxed mind can quiet down, listen, ponder, and allow wisdom to arise.

SELF-REGULATION AND EMPATHY

Richard Davidson, a psychoneurologist, found in MRIs (magnetic resonance images) of monks who practice Buddhist compassion meditation that meditation created definite, lasting effects on the brain circuitry related to empathy. I would love to have seen these monks working in a child care center to see how they managed the strong emotions, needs, and conflicts of small children. My hunch is that their deep sense of delight in these young lives and their inner equanimity would have a calming effect on the children.

Self-regulation generates empathy and compassion, and thus is highly relevant to the creation of a more peaceful world.

A *Newsweek* article titled "Adventures in Good and Evil" (May 4, 2009) states that "People who are emotionally secure, who view life's problems as manageable and who feel safe and protected tend to show the greatest empathy for strangers and to act altruistically and compassionately." Various studies have found that emotional stability, trust, and security were highly related to compassion and to helping others. In the words of Phillip Shaver of the University of California at Davis:

Ngược lại, đối với một người tự tin và thoải mái với cảm xúc, phản ứng trước tình huống tương tự có thể là một hoặc hai. Cơ thể bình tĩnh, người đó có thể suy nghĩ rõ ràng và đưa ra quyết định hợp lý. Nói cách khác, những gì xảy ra trên thế giới không ảnh hưởng nhiều đến Hoa Kỳ khi trưởng thành, mà chính cách diễn giải và phản ứng cố định của chúng ta đối với chúng mới chi phối cuộc sống của chúng ta.

Người ta có thể hiểu khả năng tự điều chỉnh cảm xúc là có những cảm xúc lên xuống nhẹ nhàng, thay vì tăng đột biến và sụp đổ. Nói cách khác, chúng ta có thể có họ, nhưng họ không có Mỹ.

Lợi ích lâu dài của việc tự điều chỉnh cảm xúc

Chúng ta thông minh hơn khi chúng ta thư giãn. Một hệ thống cảm xúc được điều chỉnh tốt sẽ nâng cao khả năng học hỏi, tập trung, tập trung, hợp tác và tập trung của chúng ta. Nó đặt nền tảng cho việc nhìn nhận từ một góc nhìn bao quát, đưa ra quyết định sáng suốt và giữ bình tĩnh khi chúng ta bị chỉ trích hoặc những người khác không đồng ý với Hoa Kỳ.

Điều này tự nhiên mở rộng cho các kỹ năng xã hội đòi hỏi khả năng lắng nghe, cởi mở với người khác và cùng nhau làm việc vì lợi ích chung. Một tâm thư thái có thể tĩnh lặng, lắng nghe, suy ngẫm và cho phép trí tuệ phát sinh.

TỰ ĐIỀU CHỈNH VÀ ĐỒNG CẢM

Richard Davidson, một nhà thần kinh học, đã tìm thấy trong MRI (hình ảnh cộng hưởng từ) của các nhà sư thực hành thiền định từ bi của Phật giáo rằng thiền định tạo ra những tác động lâu dài, nhất định đối với mạch não liên quan đến sự đồng cảm. Tôi rất thích nhìn thấy những nhà sư này làm việc trong một trung tâm chăm sóc trẻ em để xem cách họ quản lý những cảm xúc, nhu cầu và xung đột mạnh mẽ của trẻ nhỏ. Linh cảm của tôi là cảm giác vui thích sâu sắc của họ đối với cuộc sống trẻ thơ này và sự bình thản bên trong của họ sẽ có tác dụng xoa dịu bọn trẻ.

Tự điều chỉnh tạo ra sự đồng cảm và lòng trắc ẩn, và do đó rất phù hợp với việc tạo ra một thế giới hòa bình hơn.

Một bài báo trên *Newsweek* có tiêu đề "Những cuộc phiêu lưu giữa cái thiện và cái ác" (ngày 4 tháng 5 năm 2009) nói rằng "Những người an toàn về mặt cảm xúc, những người coi các vấn đề trong cuộc sống là có thể kiểm soát được và những người cảm thấy an toàn và được bảo vệ có xu hướng thể hiện sự đồng cảm lớn nhất đối với người lạ và hành động vị tha. và từ bi." Nhiều nghiên cứu khác nhau đã phát hiện ra rằng sự ổn định, tin tưởng và an toàn về cảm xúc có liên quan mật thiết đến lòng trắc ẩn và việc giúp đỡ người khác. Theo lời của Phillip Shaver thuộc Đại học California ở Davis:

“If only people could feel safer and less threatened, they would have more psychological resources to devote to noticing other people’s suffering and doing something to alleviate it.”

ADD AND ADHD

ADD (attention deficit disorder) or ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder) are real, although I would call them a “condition” rather than a disorder because there are so many positive traits of people with this syndrome of behaviors. It is estimated that approximately seven percent of the population has some aspects of ADD or ADHD. While many people tend to overmedicate these conditions, others tend to dismiss them as behavior problems or lack of good parenting, which is not true.

ADHD is characterized by a constellation of behaviors that can include: inattentiveness, being easily distracted, lack of focus, difficulty reading, restlessness, fidgeting, blurting out remarks, acting impulsively, difficulty finishing projects, and excess nervous energy. The symptoms may vary from child to child. They can also include high energy, creativity, persistence, wildly creative thinking, warmheartedness, and generosity. As someone who has navigated through life with many of these symptoms, especially being extremely slow to process written material, I can testify to how important it is to name the condition and get help in the form of strategies and, sometimes, medication or lifestyle changes. Because I was finally diagnosed, I was granted double the allotted time to take my psychology boards, otherwise I never would have passed, and it would have meant a Ph.D. up in smoke. There are many strategies you can learn as parents to help kids with ADD or ADHD. The first is to realize it’s a brain condition that can’t be changed by admonishing a child to pay better attention or stop being messy or lazy. It’s also important to become an ally to the child and not take their behavior personally.

Another is to channel the enormous energy in useful ways. As we all know, one mother took her child with ADHD for swimming lessons, and he went on to win eight Olympic gold medals.

WHEN IT ONLY LOOKS LIKE ADD OR ADHD

Children who live with highly unregulated parents who explode, cry, are negligent, are extremely anxious, get moody, are unpredictable, and are emotionally distant often show symptoms that look like ADD or ADHD.

Although some children have a genetic predisposition for ADD and ADHD, in other children these symptoms appear not as a result of

“Giá như mọi người có thể cảm thấy an toàn hơn và ít bị đe dọa hơn, thì họ sẽ có nhiều nguồn lực tâm lý hơn để dành cho việc chú ý đến sự đau khổ của người khác và làm điều gì đó để xoa dịu nó.”

THÊM VÀ ADHD

ADD (rối loạn thiếu tập trung) hay ADHD (rối loạn tăng động giảm chú ý) là có thật, mặc dù tôi gọi chúng là “tình trạng” hơn là rối loạn vì có rất nhiều đặc điểm tích cực của những người mắc hội chứng hành vi này. Người ta ước tính rằng khoảng bảy phần trăm dân số có một số khía cạnh của THÊM hoặc ADHD. Trong khi nhiều người có xu hướng điều trị quá mức các tình trạng này, thì những người khác có xu hướng coi chúng là các vấn đề về hành vi hoặc thiếu sự nuôi dạy con cái tốt, điều này không đúng.

ADHD được đặc trưng bởi một nhóm các hành vi có thể bao gồm: thiếu chú ý, dễ bị phân tâm, thiếu tập trung, khó đọc, bồn chồn, bồn chồn, buột miệng nhận xét, hành động bốc đồng, khó hoàn thành dự án và căng thẳng quá mức. Các triệu chứng có thể khác nhau từ trẻ này sang trẻ khác. Chúng cũng có thể bao gồm năng lượng dồi dào, tính sáng tạo, tính kiên trì, tư duy cực kỳ sáng tạo, lòng tốt và sự hào phóng. Là một người đã trải qua cuộc sống với nhiều triệu chứng này, đặc biệt là xử lý tài liệu bằng văn bản cực kỳ chậm chạp, tôi có thể chứng minh tầm quan trọng của việc đặt tên cho tình trạng bệnh và nhận trợ giúp dưới dạng chiến lược và đôi khi là thay đổi thuốc hoặc lối sống. Bởi vì cuối cùng tôi đã được chẩn đoán, tôi đã được cấp gấp đôi thời gian quy định để làm bài kiểm tra tâm lý của mình, nếu không thì tôi đã không bao giờ vượt qua được, và nó có nghĩa là bằng tiến sĩ. tan thành mây khói. Có rất nhiều chiến lược bạn có thể học với tư cách là cha mẹ để giúp trẻ mắc chứng ADD hoặc ADHD. Đầu tiên là nhận ra đó là một tình trạng não bộ không thể thay đổi bằng cách khuyên nhủ trẻ chú ý hơn hoặc ngừng lộn xộn hoặc lười biếng. Điều quan trọng nữa là trở thành đồng minh của trẻ và không coi thường hành vi của chúng.

Một cách khác là truyền năng lượng khổng lồ theo những cách hữu ích. Như chúng ta đã biết, một người mẹ đã đưa đứa con mắc chứng tăng động giảm chú ý của mình đi học bơi, và cậu bé đã giành được tám huy chương vàng Olympic.

KHI NÓ CHỈ GIỐNG NHƯ THÊM HOẶC ADHD

Những đứa trẻ sống với cha mẹ không kiểm soát chặt chẽ, hay bùng nổ, hay khóc, cẩu thả, cực kỳ lo lắng, ủ rũ, khó đoán và xa cách về mặt cảm xúc thường biểu hiện các triệu chứng giống như THÊM hoặc ADHD.

Mặc dù một số trẻ có khuynh hướng di truyền đối với ADD và ADHD, nhưng ở những trẻ khác, các triệu chứng này xuất hiện không phải do di truyền mà do chưa có ai

genetics but because no one has ever helped them learn to regulate their emotions. If a child has been exposed to constant TV, fast-moving violent movies or video games, and lacks the stabilizing benefits of parental involvement, good food, physical exercise, creative play, time outdoors, and the development of talents and interests, he may well appear to have ADD. If his home life is characterized by neglect, shouting, cursing, crying, and inconsistency, his internal world is likely to mirror the chaos around him. *Remember, it is primarily through interactions with parents that children learn to regulate their emotions.*

In schools, teachers often mistake a restless, distracted child as being ADD or ADHD when the child’s behavior is actually a reaction to the material being too difficult, too easy, or too boring, or the lesson doesn’t fit the child’s learning style, or the child doesn't feel liked by the teacher or other students. In addition, it may be that a spirited, active child is not getting regular breaks and enough physical exercise. Before making a diagnosis it’s important to get a profile of the child’s life that includes all of the above concerns.

BILLY BECOMES A "GOOD" STUDENT

This brings me back to Billy, my grandson, whom I spoke about in the Prologue. After his mother died, a new person entered his father’s life. She heard Billy screaming in the night about killing people—something he often did while playing his video games (simulated killing, that is). This led to a dramatic change in the household. All the violent videos were removed, the TV was only turned on for certain programs, and the caffeine-and-sugar-laden Mountain Dew disappeared. The family instituted a game night, and Billy was given a regular bedtime in his own bed and a laundry basket for his clothes. Order replaced chaos and homework became a priority.

When I visited a few months after these changes, Billy was more relaxed, patient, and better able to concentrate than I had ever seen him. He went from being a below average student to a very good student, but more importantly, he felt better about himself. We sat together in the car in the rain listening to Louis Armstrong sing “What a Wonderful World” while we chatted away, waiting for his school bus. He talked about how good it felt to be on top of his schoolwork, to have more order in his life. And, by the way, the strategies that worked for Billy can be invaluable for all kids whether or not they have ADD or ADHD.

Anger, Rage, Fear and Grief: Make Friends with Them All

In this section I include more extensive ways for parents to make

giúp chúng học cách điều chỉnh cảm xúc. Nếu một đứa trẻ tiếp xúc với TV liên tục, phim bạo lực hoặc trò chơi điện tử chuyển động nhanh và thiếu những lợi ích ổn định từ sự tham gia của cha mẹ, thức ăn ngon, tập thể dục, chơi sáng tạo, thời gian ở ngoài trời và phát triển tài năng cũng như sở thích, thì trẻ có thể dường như có THÊM. Nếu cuộc sống gia đình của anh ấy có đặc điểm là bỏ bê, la hét, chửi bới, khóc lóc và không nhất quán, thì thế giới nội tâm của anh ấy có thể phản ánh sự hỗn loạn xung quanh anh ấy. Hãy nhớ rằng, chủ yếu thông qua tương tác với cha mẹ mà trẻ học cách điều chỉnh cảm xúc của mình.

Ở trường, giáo viên thường nhầm một đứa trẻ bồn chồn, mất tập trung là THÊM hoặc ADHD khi hành vi của trẻ thực sự là một phản ứng đối với tài liệu quá khó, quá dễ hoặc quá nhàm chán hoặc bài học không phù hợp với cách học của trẻ. hoặc trẻ không cảm thấy thích giáo viên hoặc các học sinh khác. Ngoài ra, có thể một đứa trẻ năng động, hoạt bát không được nghỉ ngơi thường xuyên và tập thể dục đầy đủ. Trước khi chẩn đoán, điều quan trọng là phải có được một hồ sơ về cuộc sống của đứa trẻ bao gồm tất cả các mối quan tâm ở trên.

BILLY TRỞ THÀNH HỌC SINH GIỎI

Điều này đưa tôi trở lại với Billy, cháu trai của tôi, người mà tôi đã nói đến trong Lời mở đầu. Sau khi mẹ anh qua đời, một người mới bước vào cuộc sống của cha anh. Cô nghe thấy Billy la hét trong đêm về việc giết người—điều mà anh ấy thường làm khi chơi trò chơi điện tử (nghĩa là giết người mô phỏng). Điều này dẫn đến một sự thay đổi lớn trong gia đình. Tất cả các video bạo lực đã bị xóa, TV chỉ được bật cho một số chương trình nhất định và Mountain Dew chứa đầy caffeine và đường đã biến mất. Gia đình tổ chức một đêm trò chơi, và Billy được đi ngủ đều đặn trên giường của chính mình và một giỏ giặt để đựng quần áo. Trật tự thay thế sự hỗn loạn và bài tập về nhà trở thành ưu tiên hàng đầu.

Khi tôi đến thăm vài tháng sau những thay đổi này, Billy thoải mái hơn, kiên nhẫn hơn và có thể tập trung tốt hơn những gì tôi từng gặp. Anh ấy đã đi từ một học sinh dưới trung bình trở thành một học sinh rất giỏi, nhưng quan trọng hơn, anh ấy cảm thấy tốt hơn về bản thân. Chúng tôi ngồi cùng nhau trong ô tô dưới trời mưa, nghe Louis Armstrong hát “What a Wonderful World” trong khi trò chuyện, chờ xe buýt đến trường của anh ấy. Anh ấy nói về cảm giác tuyệt vời như thế nào khi hoàn thành bài tập ở trường, có trật tự hơn trong cuộc sống. Và nhân tiện, những chiến lược hiệu quả với Billy có thể là vô giá đối với tất cả trẻ em cho dù chúng có mắc chứng THÊM hay ADHD hay không.

Giận dữ, Thịnh nộ, Sợ hãi và Đau buồn: Làm bạn với tất cả

Trong phần này, tôi bao gồm nhiều cách mở rộng hơn để cha mẹ kết bạn với mọi

friends with all emotions, including happiness and joy. This is key to helping children be able to self-regulate—that is, to both have and contain strong feelings. What we want to avoid is emotional dysregulation, where emotions are either buried or out of control.

Separate anger from rage. Anger often signals that someone is invading your territory, verbally, physically, or emotionally. The reaction, whether spoken or not, is generally, "Stop. Back off. That's not okay." Rage, by contrast, is when a person taps into their shame and blows up, spewing blame and wrath on other people rather than reflecting on himself. Rage is not useful, effective, or helpful in relationships. Parents who explode with rage are wise to get help.

Anger often signals an unmet need: *I want you to care, to listen, to notice me.*

I remember as a teenager bursting out at my parents with, "Why can't I be upset? What's wrong with that?" I hated my father's persistent *ssshhh* whenever I raised my voice or got upset. I desperately wanted to be heard and know that my feelings were okay.

There are long-lasting effects to emotional dysregulation—that is, emotions that go out of control. For example, people who were traumatized in childhood often become highly attuned to the slightest hint of anger because it triggers physical memories of violence—stress hormones are secreted, breathing gets shallow, muscles tighten, and the body tenses for fight, flight, or freeze. In other words, a slightly raised voice can be experienced as a dire threat.

One time in a therapy group with survivors of profound abuse, a woman began criticizing aspects of my personal life. She was crossing a line and I said so. She persisted. Our voices got intense and I tapped my fingers on the floor as I said strongly, "You get to question anything I say or do when I'm in this group, but you don't get to tell me how to live my life." Shortly after that the conversation stopped abruptly, followed by a highly charged silence. I had never been that angry in a group and worried that everyone might be scared and leave. I turned to the group, took a deep breath, and said, "Okay, what's going on with everybody?" There was a long pause.

"That was wonderful!" a woman said with an elated look on her face. "You were both *really* mad but you never called names and no one got a black eye or a bloody nose." In her thirty-eight years of life, she had never seen anger contained. It had always exploded into rage and physical harm.

cảm xúc, bao gồm cả hạnh phúc và niềm vui. Đây là chìa khóa để giúp trẻ có thể tự điều chỉnh bản thân—nghĩa là vừa có vừa kiểm chế cảm xúc mạnh mẽ. Điều chúng ta muốn tránh là rối loạn điều hòa cảm xúc, khi cảm xúc bị chôn vùi hoặc mất kiểm soát.

Tách sự tức giận khỏi cơn thịnh nộ. Sự tức giận thường báo hiệu rằng ai đó đang xâm phạm lãnh thổ của bạn, bằng lời nói, thể chất hoặc cảm xúc. Phản ứng, dù được nói ra hay không, nói chung là, "Dừng lại. Lùi lại. Điều đó không ổn đâu." Ngược lại, cơn thịnh nộ là khi một người chạm vào sự xấu hổ của họ và nổi cơn thịnh nộ, đổ lỗi và phẫn nộ lên người khác hơn là tự kiểm điểm bản thân. được giúp đỡ.

Sự tức giận thường báo hiệu một nhu cầu chưa được đáp ứng: Tôi muốn bạn quan tâm, lắng nghe, chú ý đến tôi.

Tôi nhớ khi còn là một thiếu niên đã bùng nổ với cha mẹ tôi rằng: "Tại sao con không thể buồn? Có gì sai với điều đó? Tôi ghét tiếng *ssshhh* dai dẳng của bố tôi bất cứ khi nào tôi lớn tiếng hoặc khó chịu. Tôi rất muốn được lắng nghe và biết rằng cảm xúc của tôi vẫn ổn.

Rối loạn điều hòa cảm xúc có những tác động lâu dài—tức là những cảm xúc vượt ngoài tầm kiểm soát. Ví dụ, những người từng bị sang chấn tâm lý thời thơ ấu thường trở nên rất nhạy cảm với một dấu hiệu tức giận nhỏ nhất vì nó kích hoạt ký ức vật lý về bạo lực—các hoóc-môn gây căng thẳng được tiết ra, hơi thở trở nên nông, cơ bắp căng ra và cơ thể căng thẳng để chiến đấu, bỏ chạy hoặc đóng băng. . Nói cách khác, một giọng nói hơi lớn lên có thể được coi là một mối đe dọa nghiêm trọng.

Một lần nọ, trong một nhóm trị liệu với những người sống sót sau sự lạm dụng sâu sắc, một phụ nữ bắt đầu chỉ trích các khía cạnh trong cuộc sống cá nhân của tôi. Cô ấy đang vượt qua một ranh giới và tôi đã nói như vậy. Cô kiên trì. Giọng nói của chúng tôi trở nên căng thẳng và tôi gõ ngón tay xuống sàn khi mạnh mẽ nói: "Bạn có thể đặt câu hỏi về bất cứ điều gì tôi nói hoặc làm khi tôi ở trong nhóm này, nhưng bạn không được bảo tôi phải sống cuộc sống của mình như thế nào. " Ngay sau đó, cuộc trò chuyện đột ngột dừng lại, sau đó là sự im lặng căng thẳng. Tôi chưa bao giờ tức giận trong một nhóm và lo lắng rằng mọi người có thể sợ hãi và rời đi. Tôi quay sang cả nhóm, hít một hơi thật sâu và nói: "Được rồi , chuyện gì đang xảy ra với mọi người vậy?" Một khoảng lặng dài.

"Đó là tuyệt vời!" một người phụ nữ nói với vẻ phấn khởi trên khuôn mặt. "Cả hai bạn đều thực sự tức giận nhưng bạn không bao giờ gọi tên và không ai bị bầm mắt hay chảy máu mũi." Trong ba mươi tám năm cuộc đời, cô chưa bao giờ thấy sự tức giận được kiểm chế, nó luôn bùng nổ thành cơn thịnh nộ và tổn hại về thể xác.

REGULATING ANGER: SOME QUESTIONS TO EXPLORE:

- 1. How was anger expressed in your family?
- 2. Did you get punished, scolded, or put down for expressing your opinions, especially if they were different from those of your parents?
- 3. What happens in your body when you start to feel angry?
- 4. What thoughts generally trigger your anger?
- 5. Can you go underneath your anger and find an unmet need? Did someone forget about you? Did you feel hurt? Misunderstood? Unfairly treated?
- 6. Do you bury your anger? Do you shut down, act friendly, mumble, and try to ignore it? Does your anger sometimes explode? Does it lead to excess use of alcohol, other drugs, food, or come out in physical symptoms?
- 7. What's the angriest you've ever been?
- 8. Does your anger come out in sarcasm? Harsh remarks? Digs?
- 9. How would you describe your ability to remain nondefensive in the face of criticism or someone else's anger?
- 10. How do you and your partner (or close friends) handle anger or frustration? What is the model you set for your children?

MAKE FRIENDS WITH FEAR

While we want children to be courageous and strong, it need not be at the expense of expressing their fears.

This is especially important for little boys, who are taught to be tough and deny fear, which often results in feeling alone, ashamed, or angry. To express fear and have someone hear you is to feel connected, validated, and safe. We all have fears; we just have to learn how to manage them.

Some people are brought up to squelch their fear. Other people are paralyzed by it. The thought, *I'm afraid*, translates to, *I can't do it. It's too much for me*. It's incredibly helpful when parents show children that you can do something even though you're afraid.

There is usually an inverse ratio between fear of trying something new and excitement. At first, the fear is high and the excitement is low. *However, the more we try new experiences and live through them, the more our fear subsides and our excitement rises at the prospect of a new challenge.*

ĐIỀU HÒA SỰ GIẬN: MỘT SỐ CÂU HỎI ĐỂ KHÁM PHÁ:

- 1. Sự tức giận được thể hiện như thế nào trong gia đình bạn?
- 2. Bạn có bị trừng phạt, mắng mỏ hoặc bị hạ thấp vì bày tỏ quan điểm của mình, đặc biệt nếu chúng khác với quan điểm của cha mẹ bạn không?
- 3. Điều gì xảy ra trong cơ thể bạn khi bạn bắt đầu cảm thấy tức giận?
- 4. Suy nghĩ nào thường làm bạn tức giận?
- 5. Bạn có thể kiểm chế sự tức giận của mình và tìm kiếm một nhu cầu chưa được đáp ứng không? Có ai đó đã quên bạn? Bạn có cảm thấy bị tổn thương không? Hiểu lầm? Bị đối xử bất công?
- 6. Bạn có chôn giấu sự tức giận của mình không? Bạn có tắt máy, cư xử thân thiện, lầm bầm và cố gắng phớt lờ nó không? Con giận của bạn đôi khi bùng nổ? Nó có dẫn đến việc sử dụng quá nhiều rượu, các loại thuốc khác, thực phẩm hoặc xuất hiện các triệu chứng thực thể không?
- 7. Điều gì khiến bạn tức giận nhất?
- 8. Sự tức giận của bạn có thể hiện ra bằng lời mỉa mai không? Nhận xét khắc nghiệt? đào?
- 9. Bạn mô tả khả năng của mình như thế nào để không phòng thủ khi đối mặt với sự chỉ trích hoặc sự tức giận của người khác?
- 10. Bạn và đối tác của mình (hoặc bạn thân) xử lý sự tức giận hoặc thất vọng như thế nào? Bạn đặt ra hình mẫu nào cho con cái mình?

KẾT BẠN VỚI SỰ SỢ HÃI

Mặc dù chúng ta muốn trẻ em trở nên can đảm và mạnh mẽ, nhưng điều đó không nhất thiết phải trả giá bằng việc bộc lộ nỗi sợ hãi của chúng.

Điều này đặc biệt quan trọng đối với các cậu bé, những người được dạy phải cứng rắn và không sợ hãi, điều thường dẫn đến cảm giác cô đơn, xấu hổ hoặc tức giận. Thể hiện sự sợ hãi và để ai đó nghe thấy bạn là cảm thấy được kết nối, xác thực và an toàn. Tất cả chúng ta đều có những nỗi sợ hãi; chúng ta chỉ cần học cách quản lý chúng.

Một số người được đưa lên để dập tắt nỗi sợ hãi của họ. Những người khác bị tê liệt bởi nó. Ý nghĩ, tôi sợ, có nghĩa là, tôi không thể làm được. Như vậy là quá nhiều với tôi. Sẽ vô cùng hữu ích khi cha mẹ cho trẻ thấy rằng bạn có thể làm điều gì đó mặc dù bạn sợ hãi.

Thường có một tỷ lệ nghịch giữa nỗi sợ hãi khi thử điều gì đó mới và sự phấn khích. Lúc đầu, sợ hãi cao và phấn khích thấp. Tuy nhiên, chúng ta càng thử những trải nghiệm mới và sống qua chúng, nỗi sợ hãi của chúng ta càng giảm bớt và sự phấn khích của chúng ta tăng lên trước viễn cảnh của một thử thách mới.

Effort and determination to take on challenges and move through fear builds confidence and core strength in children.

PARENTS CAN HELP NORMALIZE FEAR

Casually mention fear when it arises. A mom can tell her child that she has fears about going back to school after working for so long. Yet she still goes. She then can relate that it's not so hard after all. She can say she's nervous about talking with her boss, and then tell her child how it went. Parents—yes, this includes fathers—can tell stories of when they were afraid but kept trying and eventually succeeded. The idea is to help children repeatedly take action even though they are afraid.

One mother told a story about her teenage son applying for his first job at a local store. When he told her how nervous he was, she replied, "That makes sense. You've never done this before. I get afraid, too, when I'm doing something new." Instead of becoming a cheerleading team—*You'll do great!*—she met him at his emotional level and normalized his fear. She wandered around the front of the store until he emerged from the interview, and his face lit up. "He hired me on the spot."

I've spoken with seasoned classical musicians who get nervous before every performance, but they perform well because they have practiced diligently and have a long history of performing well.

Just as musicians practice in order to play well, parents can educate children to be safe instead of afraid. *Here's how we cross the street. We watch the light, look for cars turning the corner, and we walk pretty fast, but we don't run. Let's try it together, then see if you can do it on your own.*

When we take situations apart and teach skills step-by-step, we help children replace fear with competence and knowledge.

Avoid an automatic "no." Consider saying, "Have a good time." It's like a vote of confidence. Many children want to ride their bike alone to the store, hike in the woods, or go downtown with a friend. Instead of giving an automatic "no" to spirited, adventuresome children, parents can ask relevant questions to see if the child is prepared. Then, whenever possible, say "Yes!"

DON'T LIMIT HAPPINESS AND JOY

Nỗ lực và quyết tâm đương đầu với thử thách và vượt qua nỗi sợ hãi sẽ hình thành sự tự tin và sức mạnh cốt lõi ở trẻ.

CHA MẸ CÓ THỂ GIÚP BÌNH THƯỜNG HÓA SỰ SỢ HÃI

Tình cờ đề cập đến nỗi sợ hãi khi nó phát sinh. Một người mẹ có thể nói với con mình rằng cô ấy lo sợ về việc quay lại trường học sau một thời gian dài làm việc. Vậy mà cô ấy vẫn đi. Sau đó, cô ấy có thể liên hệ rằng điều đó không quá khó. Cô ấy có thể nói rằng cô ấy lo lắng khi nói chuyện với sếp của mình, và sau đó kể cho con cô ấy nghe chuyện đã diễn ra như thế nào. Các bậc cha mẹ—vâng, điều này bao gồm cả những người cha—có thể kể những câu chuyện khi họ sợ hãi nhưng vẫn tiếp tục cố gắng và cuối cùng đã thành công. Ý tưởng là giúp trẻ thực hiện hành động lặp đi lặp lại mặc dù chúng sợ hãi.

Một người mẹ đã kể câu chuyện về cậu con trai tuổi teen của mình xin việc làm đầu tiên tại một cửa hàng địa phương. Khi anh ấy nói với cô ấy rằng anh ấy đã lo lắng như thế nào, cô ấy trả lời: "Điều đó có lý. Anh chưa bao giờ làm điều này trước đây. Tôi cũng cảm thấy sợ khi làm một điều gì đó mới." Thay vì trở thành một đội cổ vũ—*Bạn sẽ làm rất tốt!*—cô ấy gặp anh ấy ở mức độ tình cảm của anh ấy và bình thường hóa nỗi sợ hãi của anh ấy. Cô ấy đi loay hoay quanh trước cửa hàng cho đến khi anh ấy bước ra khỏi cuộc phỏng vấn, và khuôn mặt anh ấy bừng sáng. "Anh ấy đã tuyển dụng tôi ngay tại chỗ."

Tôi đã nói chuyện với những nhạc sĩ cổ điển dày dạn kinh nghiệm, những người luôn lo lắng trước mỗi buổi biểu diễn, nhưng họ biểu diễn tốt vì họ đã luyện tập siêng năng và có lịch sử biểu diễn tốt trong một thời gian dài.

Giống như các nhạc công luyện tập để chơi đàn hay, cha mẹ có thể giáo dục trẻ em an toàn thay vì sợ hãi. Đây là cách chúng ta băng qua đường. Chúng tôi quan sát ánh sáng, tìm kiếm những chiếc ô tô rẽ ở góc phố và chúng tôi đi bộ khá nhanh, nhưng chúng tôi không chạy. Hãy cùng nhau thử, rồi xem bạn có thể tự mình làm được không.

Khi chúng ta tách rời các tình huống và từng bước dạy các kỹ năng, chúng ta sẽ giúp trẻ thay thế nỗi sợ hãi bằng năng lực và kiến thức.

Tránh trả lời "không" tự động. Cân nhắc nói, "Chúc bạn vui vẻ." Nó giống như một cuộc bỏ phiếu tín nhiệm. Nhiều trẻ muốn đạp xe một mình đến cửa hàng, đi bộ trong rừng hoặc đi vào trung tâm thành phố với một người bạn. Thay vì đưa ra câu trả lời "không" tự động cho những đứa trẻ có tinh thần thích phiêu lưu, cha mẹ có thể đặt những câu hỏi liên quan để xem liệu trẻ đã sẵn sàng chưa. . Sau đó, bất cứ khi nào có thể, hãy nói "Có!"

ĐỪNG GIỚI HẠN HẠNH PHÚC VÀ NIỀM VUI

Just as parents become containers for children’s anger and fears, they need to be open to expansive feelings of joy.

Some parents feel uncomfortable with a child’s effervescence and big spirit. A man I interviewed told me how his parents repeatedly squashed his feelings of joy. “If I got excited, really happy about a new discovery or something that had happened to me, I’d get this bland, ‘That’s nice, dear,’ kind of response, as if they were trying to calm me down, or as if I were too much for them. On the other hand, my Aunt Lou would smile, ask questions, laugh, say, *‘That’s wonderful,’* and make me feel good. She was playful and encouraging.”

I spent fifteen years living in what I called stoic land—Minnesota, the land of Scandinavian and German descent. I often had the sense that my feelings were too big, my happiness too expansive, and, well, that it was practically rude to have a strong opinion about anything. It was always a relief to visit New York City, where I immediately felt that I fit in.

One time when I was visiting a family in Minnesota, the teenage son burst into the room with a huge grin. “I really nailed it today in our baseball game,” he said. He was reveling in his expansive feelings. But his joy evaporated when his mother quickly said, “Now don’t get a big head.” I wonder if the mother noticed the change in her child’s face and the way his body slumped as he left the room.

HELP CHILDREN ACCEPT SADNESS AND GRIEF

Some parents have learned to be stoic or tough and believe that crying is a sign of weakness or being a baby—especially for boys. They may make comments such as “Grow up,” the proverbial “Big boys don’t cry,” or, “Stop crying or I’ll give you something to cry about.” Or the comments may be more subtle: “Come on, it’s not that big a deal. You’ll be okay,” or “It’s not that important. You’ll get over it.”

With regard to creating peace, when we push boys to think that tough, strong, and dominant are manly qualities and that tears, feeling hurt, and thoughtfulness are girlish—meaning negative—we also push them toward aggressive behavior and disrespect for women.

When children have no language for their more vulnerable feelings, they often get channeled into anger or aggression. Schools, religious organizations, and community programs could make a huge difference if they took an in-depth, searching inventory of the ways they push both boys and girls to deny huge parts of their emotional capacity in order to fit into stereotypical male or female roles.

Giống như việc cha mẹ trở thành nơi chứa đựng sự tức giận và sợ hãi của con cái, họ cần cởi mở để đón nhận những cảm xúc vui sướng.

Một số cha mẹ cảm thấy khó chịu với tính khí sôi nổi và bùng nổ của trẻ. Một người đàn ông mà tôi phỏng vấn đã kể cho tôi nghe cha mẹ anh ấy đã nhiều lần bóp nghẹt cảm xúc vui mừng của anh ấy như thế nào. “Nếu tôi phấn khích, thực sự vui mừng về một khám phá mới hoặc điều gì đó đã xảy ra với tôi, tôi sẽ nhận được câu trả lời nhạt nhẽo kiểu ‘Thật tuyệt, em yêu’, như thể họ đang cố gắng làm tôi bình tĩnh lại, hoặc như nếu tôi là quá nhiều cho họ. Mặt khác, dì Lou của tôi sẽ mỉm cười, đặt câu hỏi, cười và nói, ‘Thật tuyệt vời’, và khiến tôi cảm thấy dễ chịu. Cô ấy vui tươi và đáng khích lệ.”

Tôi đã trải qua mười lăm năm sống ở nơi mà tôi gọi là vùng đất khắc kỷ—Minnesota, vùng đất của người gốc Scandinavi và người Đức. Tôi thường có cảm giác rằng cảm xúc của mình quá lớn, hạnh phúc của tôi quá rộng mở, và thực tế là thật thô lỗ khi có quan điểm mạnh mẽ về bất cứ điều gì. Thật nhẹ nhõm khi đến thăm thành phố New York, nơi tôi ngay lập tức cảm thấy mình phù hợp.

Một lần khi tôi đến thăm một gia đình ở Minnesota, cậu con trai tuổi teen xông vào phòng với nụ cười toe toét. Anh ấy nói: “Hôm nay tôi thực sự đã thành công trong trận đấu bóng chày của chúng ta. Anh say sưa với những cảm xúc rộng lớn của mình. Nhưng niềm vui của anh ấy tan biến khi mẹ anh ấy nhanh chóng nói: “Bây giờ đừng có to đầu nhé.” Tôi tự hỏi liệu người mẹ có nhận thấy sự thay đổi trên khuôn mặt của con mình và cách cơ thể nó gục xuống khi nó rời khỏi phòng hay không.

GIÚP TRẺ CHẤP NHẬN NỖ BUỒN VÀ BUỒN

Một số cha mẹ đã học cách trở nên khắc kỷ hoặc cứng rắn và tin rằng khóc là dấu hiệu của sự yếu đuối hoặc trẻ con—đặc biệt là đối với các bé trai. Họ có thể đưa ra những nhận xét như “Hãy lớn lên”, câu tục ngữ “Những cậu bé lớn không được khóc” hoặc “Đừng khóc nữa nếu không tôi sẽ cho bạn một cái gì đó để khóc.” Hoặc những bình luận có thể tinh tế hơn: “Thôi nào, đó không phải là vấn đề lớn. Bạn sẽ ổn thôi,” hoặc “Điều đó không quan trọng. Bạn sẽ vượt qua nó.”

Liên quan đến việc tạo ra hòa bình, khi chúng ta khiến các chàng trai nghĩ rằng cứng rắn, mạnh mẽ và thống trị là những phẩm chất nam tính và rằng nước mắt, cảm giác bị tổn thương và sự chu đáo là của nữ tính—có nghĩa là tiêu cực—chúng ta cũng đẩy họ đến hành vi hung hăng và thiếu tôn trọng phụ nữ.

Khi trẻ em không có ngôn ngữ để diễn tả những cảm xúc dễ bị tổn thương hơn của mình, chúng thường trở nên tức giận hoặc hung hăng. Các trường học, tổ chức tôn giáo và các chương trình cộng đồng có thể tạo ra sự khác biệt lớn nếu họ nghiên cứu sâu, tìm kiếm kho lưu trữ về những cách họ thúc đẩy cả nam và nữ từ chối phần lớn năng lực cảm xúc của mình để phù hợp với vai trò nam hoặc nữ theo khuôn mẫu.

It's okay to let your child know you are sad, or to see you cry or experience grief. You don't want to overwhelm a small child with uncontrolled grief, but you can let them see your tears, so long as you say, "It's okay, I'm just sad. I'll be all right."

As children learn to identify their inner experience—*I'm feeling sad, angry, scared, disappointed*—they gain mastery over the landscape of their emotions. Naming feelings gives children a language that permeates every aspect of their lives and positively affects their ability to learn, concentrate, focus, and be at ease in relationships. It also teaches them to say, *I want, I would like, and I need.*

The less we fear our inner experience—anger, hurt, shame, pain, need, sadness, confusion—the more at home we feel in our emotional and physical bodies. It's a language for seeing deeply into ourselves and others, and contributes to living at peace because it takes US away from fear.

ASK CHILDREN FOR THEIR OPINIONS

This may seem like a strange section to have in a chapter on handling emotions, but when we create a family life where children feel valued, understood and regarded as intelligent, we naturally foster emotional regulation. A wonderful way to do this is to ask your children's opinions on various topics, including questions of right and wrong.

For example, when you read an article in the paper about a court case involving an ethical question you could ask your child, "What would you do if you were the judge?" You might ask a young child to tell you about a favorite teacher, and what makes him special.

My father frequently posed questions that made me feel deeply respected. When we were moving from Missoula to Ann Arbor, my parents decided to sell our house "By Owner." A friend from church called and said he knew some people who were interested. The people

eventually bought the house and the friend, who happened to be a realtor, asked my father for a commission. My dad told US about the situation and asked, "What would you do? I didn't hire him, I thought he came to me as a friend." This led to a great discussion between him and US three older kids. I loved that he wanted our opinions. A few days later he said he had agreed to split the commission with the man.

When I questioned why he'd decided to pay him since he didn't hire him, he gave me a wonderful reply. "I know I don't have to, but he's been a friend, it makes it easy for US, and I like the people who are

Bạn có thể để con bạn biết bạn buồn, thấy bạn khóc hoặc trải qua đau buồn. Bạn không muốn làm một đứa trẻ nhỏ chìm đắm trong nỗi đau buồn không kiểm soát được, nhưng bạn có thể để chúng nhìn thấy những giọt nước mắt của mình, miễn là bạn nói: "Không sao đâu, mẹ chỉ buồn thôi. Mẹ sẽ ổn thôi."

Khi trẻ học cách xác định trải nghiệm bên trong của chúng—tôi đang cảm thấy buồn, tức giận, sợ hãi, thất vọng—chúng sẽ làm chủ được bối cảnh cảm xúc của mình. Đặt tên cho cảm xúc mang đến cho trẻ một ngôn ngữ thấm nhuần mọi khía cạnh của cuộc sống và ảnh hưởng tích cực đến khả năng học hỏi, tập trung, chú ý và thoải mái trong các mối quan hệ. Nó cũng dạy chúng nói, tôi muốn, tôi muốn và tôi cần.

Chúng ta càng ít sợ hãi trải nghiệm bên trong của mình—giận dữ, tổn thương, xấu hổ, đau đớn, thiếu thốn, buồn bã, bối rối—thì chúng ta càng cảm thấy thoải mái trong cơ thể cảm xúc và thể chất của mình. Đó là ngôn ngữ để nhìn sâu vào bản thân và người khác, và góp phần tạo nên cuộc sống hòa bình vì nó đưa Hoa Kỳ ra khỏi nỗi sợ hãi.

HỎI Ý KIẾN TRẺ EM

Điều này có vẻ như là một phần kỳ lạ trong một chương về xử lý cảm xúc, nhưng khi chúng ta tạo ra một cuộc sống gia đình nơi trẻ em cảm thấy có giá trị, được thấu hiểu và được coi là thông minh, thì chúng ta sẽ nuôi dưỡng khả năng điều tiết cảm xúc một cách tự nhiên. Một cách tuyệt vời để làm điều này là hỏi ý kiến của con bạn về các chủ đề khác nhau, bao gồm cả những câu hỏi về đúng và sai.

Ví dụ, khi bạn đọc một bài báo về một vụ án liên quan đến vấn đề đạo đức, bạn có thể hỏi con mình, "Con sẽ làm gì nếu con là thẩm phán?" Bạn có thể yêu cầu một đứa trẻ kể cho bạn nghe về một giáo viên yêu thích và điều gì khiến người đó trở nên đặc biệt.

Cha tôi thường xuyên đặt ra những câu hỏi khiến tôi cảm thấy vô cùng kính trọng. Khi chúng tôi chuyển từ Missoula đến Ann Arbor, bố mẹ tôi quyết định bán căn nhà "Chính Chủ." Một người bạn từ nhà thờ gọi điện và nói rằng anh ta biết một số người quan tâm.

cuối cùng đã mua được căn nhà và người bạn, tình cờ là một nhà môi giới, đã yêu cầu bố tôi trả tiền hoa hồng. Bố tôi nói với Hoa Kỳ về tình hình và hỏi: "Con sẽ làm gì? Tôi không thuê anh ta, tôi nghĩ anh ta đến với tôi như một người bạn." Điều này dẫn đến một cuộc thảo luận tuyệt vời giữa anh ấy và ba đứa trẻ lớn hơn ở Hoa Kỳ. Tôi thích rằng anh ấy muốn ý kiến của chúng tôi. Vài ngày sau, anh ta nói rằng anh ta đã đồng ý chia tiền hoa hồng với người đàn ông.

Khi tôi hỏi tại sao anh ấy lại quyết định trả tiền cho anh ấy vì anh ấy không thuê anh ấy, anh ấy đã cho tôi một câu trả lời tuyệt vời. "Tôi biết tôi không cần phải làm vậy, nhưng anh ấy là một người bạn, điều đó giúp cho Hoa Kỳ trở nên dễ dàng và tôi

buying the house.” Most important, he went on to say, “It’s not always about sticking to one’s guns. I thought it over and it felt right to me.”

There was so much wisdom in his answer: Namely, there are many sides to every situation, it’s good to stay on friendly terms with others, you shouldn’t always feel bound to follow the letter of the law, and it’s good to base a decision on what feels right.

AVOID A THOUSAND NO’S

No! Stop! Don’t do that! Watch out! That’s bad. You can’t. A Redbook article on parenting said that parents say “no” to toddlers up to four hundred times a day. Reflect on yourself. How would it feel if people repeatedly said to you in an irritated way, “No. That’s wrong! Don’t do that! Stop! No, you can’t!”

The shift from endless no’s to friendly diversions and alternative suggestions is like changing the radio station from loud harsh music to something relaxed and fun. An abrupt "no" is like a door being slammed. As a parent, the more you find alternatives to "no," the more harmonious the atmosphere in your home will be.

ALTERNATIVES TO SAYING NO

There are many alternatives to saying no by which you can make the point and still set limits for a child.

1. Distract small children. If your little child is trying to pull off your glasses, pick up another object and say, “Look at this.” You don’t need to say no; just shift attention to something else.
2. Keep objects out of reach that you don’t want the child to touch. Put covers over outlets and clear off tables when you have exploratory toddlers.
3. Try not to scream when they start playing with the controls on the stereo system or something they’re not supposed to touch. Pick them up, and validate their interest: “Those knobs are really interesting. I like turning them, too. But, sweetheart, they aren’t for kids. Here’s something you can play with that also has dials to turn." Then put the stereo out of reach.
4. Go from “No” to "Yes, when." Instead of "No, I’m too busy," you can say, “Yes, I’d love to, as soon as I finish writing this letter.” Instead of no to inviting her friend over, say, “Yes, after you get your room cleaned up,” or “Yes, after you’ve had a nap.” A time limit will feel manageable to a child. Instead of “No, I won’t buy that toy, those

thích những người đang mua căn nhà.” Quan trọng nhất, anh ấy tiếp tục nói, “Không phải lúc nào cũng dính vào súng của một người. Tôi đã suy nghĩ kỹ và cảm thấy nó đúng với tôi.”

Có rất nhiều sự khôn ngoan trong câu trả lời của anh ấy: Cụ thể là, mọi tình huống đều có nhiều mặt, giữ quan hệ thân thiện với người khác là điều tốt, bạn không nên luôn cảm thấy bị ràng buộc phải tuân theo quy định của pháp luật và thật tốt khi dựa trên một quyết định về những gì cảm thấy đúng.

TRÁNH MỘT NGÀN KHÔNG

KHÔNG! Dừng lại! Dừng làm thế! Coi chừng! Thật tồi tệ. Bạn không thể. Một bài báo trong Sách đỏ về cách nuôi dạy con cái nói rằng cha mẹ nói “không” với trẻ mới biết đi tới bốn trăm lần một ngày. Suy ngẫm về chính mình. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu mọi người liên tục nói với bạn một cách cáu kỉnh, “Không. Sai rồi! Dừng làm thế! Dừng lại! Không, bạn không thể!

Sự thay đổi từ những lời từ chối vô tận sang những trò giải trí thân thiện và những gợi ý thay thế cũng giống như việc thay đổi đài phát thanh từ âm nhạc ồn ào chói tai sang thứ gì đó thoải mái và vui vẻ. Một tiếng "không" đột ngột giống như một cánh cửa bị đóng sầm lại. Là cha mẹ, bạn càng tìm ra nhiều lựa chọn thay thế cho từ "không" thì bầu không khí trong gia đình bạn sẽ càng hài hòa.

NHỮNG GIẢI PHÁP THAY ĐỔI ĐỂ NÓI KHÔNG

Có nhiều lựa chọn thay thế cho việc nói không mà bạn có thể đưa ra quan điểm mà vẫn đặt ra giới hạn cho trẻ.

1. Đánh lạc hướng trẻ nhỏ. Nếu con bạn đang cố giật kính của bạn ra, hãy nhặt một đồ vật khác và nói: “Hãy nhìn cái này”. Bạn không cần phải nói không; chỉ cần chuyển sự chú ý sang một cái gì đó khác.
2. Để xa những đồ vật mà bạn không muốn trẻ chạm vào. Đậy nắp các ổ điện và dọn sạch bàn khi bạn có những đứa trẻ mới biết đi thích khám phá.
3. Cố gắng không la hét khi chúng bắt đầu chơi với các nút điều khiển trên hệ thống âm thanh nổi hoặc thứ gì đó mà chúng không được phép chạm vào. Hãy nhặt chúng lên và xác nhận sự quan tâm của chúng: “Những nút đó thực sự thú vị. Tôi cũng thích xoay chúng. Nhưng, em yêu, chúng không dành cho trẻ em. Đây là thứ bạn có thể chơi với nó cũng có nút xoay." Sau đó, đặt âm thanh nổi ngoài tầm với.
4. Chuyển từ “Không” sang “Có, khi nào.” Thay vì "Không, tôi quá bận", bạn có thể nói, "Vâng, tôi rất muốn, ngay sau khi tôi viết xong bức thư này." Thay vì từ chối mời bạn của cô ấy đến nhà, hãy nói: “Vâng, sau khi bạn dọn dẹp phòng của mình” hoặc “Vâng, sau khi bạn ngủ trưa”. Một giới hạn thời gian sẽ cảm thấy có thể quản lý được đối với một đứa trẻ. Thay vì “Không, tôi sẽ không mua món đồ chơi đó, chiếc

designer jeans, or that expensive iPod,” you might say, “That’s not something I feel inclined to buy, but maybe you can figure out a way to earn the money or find it used or on eBay. I’d be willing to help you find some work around the house and I’ll contribute what I would have spent on a less expensive one.”

The kindly, unspoken message is, Kiddo, you’ve got to *earn* luxury. This also teaches delayed gratification: you can’t always have what you want when you want it.

An overblown sense of entitlement is counter to making peace in the world. It reduces our capacity for empathy by putting the focus on “what I want.” We mistakenly measure our happiness by acquiring things instead of deepening our connections with others.

5. If you have household policies, stick to them and don’t back down. “The policy is that you can’t go to a movie on weeknights. I won’t change my mind, so please stop asking.” Use the broken record technique. “I hear you and the answer is still no.” End of conversation. Don’t allow the child to engage you in explanations or a long conversation. You don’t want to encourage whining and nagging. Remember, you are helping him learn to regulate his impulses and attachments: “No, I can’t afford that.” “No, I can’t go out tonight, I need to do my homework.”

6. Childhood development includes children testing their parents. It’s about power and a need to know the limits. It’s easy for a parent to feel triggered when a little child smiles with that smirk that says, “I’m going to do what you told me not to do.” It’s like a dare. Don’t take it personally and don’t react. Swoop up the child, laugh, or distract. If the child gets you to react or blow up, it gives him far too much power. If you stay calm, set a limit, or use humor, you stay in control.

EXERCISE 1: CALM PARENTS, CALM CHILDREN

Here are some phrases to say to yourself when you start to feel reactive/upset/angry/punishing around your child. Don’t forget that the first step is always to take a deep breath and exhale fully.

1. I’m the parent, she is the child.
2. It’s my job to be older and wiser.
3. I’m triggered (I want to get back, retaliate, teach him a lesson, punish). I need to calm down and not do any of these things.
4. I’m reacting like a kid.
5. Slow down. Don’t react. There are other ways to handle this.

quần bò hàng hiệu hay chiếc iPod đắt tiền đó đâu,” bạn có thể nói, “Đó không phải là thứ tôi muốn mua, nhưng có lẽ bạn có thể tìm ra cách để kiếm được số tiền đó hoặc tìm thấy nó được sử dụng hoặc trên eBay. Tôi sẵn lòng giúp bạn tìm một số công việc quanh nhà và tôi sẽ đóng góp số tiền mà lẽ ra tôi có thể chi cho một công việc ít tốn kém hơn.”

Thông điệp tử tế, không nói ra là, Kiddo, bạn phải kiếm được hàng xa xỉ. Điều này cũng dạy về sự hài lòng bị trì hoãn: bạn không thể luôn có được thứ mình muốn khi bạn muốn.

Một cảm giác được hưởng quá mức là phản đối việc tạo ra hòa bình trên thế giới. Nó làm giảm khả năng đồng cảm của chúng ta bằng cách tập trung vào “điều tôi muốn”. Chúng ta đo lường hạnh phúc của mình một cách sai lầm bằng cách đạt được nhiều thứ thay vì thắt chặt mối quan hệ với những người khác.

5. Nếu bạn có chính sách hộ gia đình, hãy tuân thủ chúng và đừng lùi bước. “Chính sách là bạn không thể đi xem phim vào các buổi tối trong tuần. Tôi sẽ không thay đổi quyết định của mình, vì vậy xin đừng hỏi nữa.” Sử dụng kỹ thuật bản ghi bị hỏng. “Tôi nghe thấy bạn và câu trả lời vẫn là không.” Kết thúc cuộc trò chuyện. Đừng để trẻ lôi kéo bạn vào những lời giải thích hoặc một cuộc trò chuyện dài. Bạn không muốn khuyến khích trẻ than vãn và mè nheo. Hãy nhớ rằng, bạn đang giúp trẻ học cách điều chỉnh những xung động và chấp trước của mình: “Không, con có thể không đủ khả năng đó. “Không, tối nay tôi không thể ra ngoài, tôi cần làm bài tập về nhà.”

6. Sự phát triển của trẻ thơ bao gồm việc trẻ kiểm tra cha mẹ của chúng. Đó là về sức mạnh và nhu cầu biết giới hạn. Cha mẹ rất dễ cảm thấy bị kích động khi một đứa trẻ cười với nụ cười tự mãn nói rằng: “Con sẽ làm những gì cha mẹ bảo con không được làm.” Nó giống như một sự thách thức. Đừng coi đó là chuyện cá nhân và đừng phản ứng. Hãy sà vào đứa trẻ, cười hoặc đánh lạc hướng. Nếu đứa trẻ khiến bạn phản ứng hoặc nổi giận, điều đó sẽ tiếp thêm sức mạnh cho trẻ. Nếu bạn giữ bình tĩnh, đặt giới hạn hoặc sử dụng sự hài hước, bạn sẽ kiểm soát được.

BÀI 1: CHA MẸ BÌNH TĨNH, CON BÌNH TĨNH

Dưới đây là một số cụm từ để nói với chính mình khi bạn bắt đầu cảm thấy phản ứng/khó chịu/tức giận/trừng phạt xung quanh con mình. Đừng quên rằng bước đầu tiên luôn là hít một hơi thật sâu và thở ra hết cỡ.

1. Tôi là cha mẹ, cô ấy là con cái.
2. Công việc của tôi là già đi và khôn ngoan hơn.
3. Tôi bị kích động (Tôi muốn trả đũa, trả đũa, dạy cho anh ta một bài học, trừng phạt). Tôi cần phải bình tĩnh và không làm bất cứ điều gì trong số này.
4. Tôi đang phản ứng như một đứa trẻ.
5. Chậm lại. Đừng phản ứng. Có nhiều cách khác để xử lý việc này.

6. This too shall pass.
7. If I can calm down, it will help him calm down.
8. Find a phrase that is soothing to you and say it repeatedly. When my daughter was in trouble as a teen I must have said, "The Lord is my shepherd, I shall not want" a million times. For me it meant, I shall not want anything to be different than it is. I accept what is. It helped me tap into the vastness of time and be aware that this was just a passing drama. What phrase or thought might work for you?

EXERCISE 2: A PRACTICE FOR STAYING CALM

Because we tend to forget all the techniques we know in the moment when we're triggered, we need to practice apart from the situation

1. Bring up a recent situation in which you got reactive/upset. Feel the upset in your body.
2. Take a stress reading—give yourself a rating from one (low) to ten (high).
3. Use one or more of the phrases in Exercise 1 above, or one of your own along with taking gentle deep breaths.
4. Replay the scene. What is your response now?
5. What is your stress level now?
6. Practice, practice, practice. To change an automatic reaction, continue to practice on a daily basis. You are slowly grooving a new reaction into your brain. It takes time. (Also see the information on EFT—the Emotional Freedom Technique—in the Resources section.)

REMEMBER THE BUDDHIST BLESSING

Throughout the day say a version of the Buddhist blessing: *May all children be happy, may all parents be happy. May I be happy! May I learn to calm down!* Add your own words as you imagine the energy of your blessing going out to people around the world.

12 Upset Prevention for You and Your child

e have been talking about empathy and understanding, and helping children self-regulate. This chapter describes small, commonsense actions and routines we can use on a daily basis to foster a sense of well-being that helps prevent upsets. This chapter reflects the daily care and devotion I found in families where there was generally a sense of harmony and kindness toward one another.

6. Điều này rồi cũng sẽ qua.
7. Nếu tôi có thể bình tĩnh, nó sẽ giúp anh ấy bình tĩnh lại.

8. Tìm một cụm từ khiến bạn cảm thấy dễ chịu và lặp đi lặp lại cụm từ đó. Khi con gái tôi gặp rắc rối khi còn là một thiếu niên, tôi hẳn đã nói: "Chúa là người chăn dắt tôi, tôi sẽ không muốn" hàng triệu lần. Đối với tôi, điều đó có nghĩa là, tôi sẽ không muốn bất cứ điều gì khác với nó. Nó giúp tôi khai thác khoảng thời gian rộng lớn và nhận thức được rằng đây chỉ là một vở kịch thoáng qua. Cụm từ hoặc suy nghĩ nào có thể phù hợp với bạn?

BÀI TẬP 2: THỰC HÀNH GIỮ BÌNH TĨNH

Bởi vì chúng ta có xu hướng quên tất cả các kỹ thuật mà chúng ta biết vào thời điểm chúng ta được kích hoạt, chúng ta cần thực hành ngoài tình huống

1. Đưa ra một tình huống gần đây mà bạn đã phản ứng/ khó chịu. Cảm thấy khó chịu trong cơ thể của bạn.
2. Hãy đọc một cách căng thẳng—hãy tự đánh giá bản thân từ một (thấp) đến mười (cao).
3. Sử dụng một hoặc nhiều cụm từ trong Bài tập 1 ở trên hoặc cụm từ của riêng bạn cùng với việc hít thở sâu nhẹ nhàng.
4. Phát lại cảnh. Phản ứng của bạn bây giờ là gì?
5. Mức độ căng thẳng của bạn bây giờ là bao nhiêu?
6. Luyện tập, luyện tập, luyện tập. Để thay đổi phản ứng tự động, hãy tiếp tục luyện tập hàng ngày. Bạn đang dần tạo ra một phản ứng mới trong não của mình. Nó cần có thời gian. (Cũng xem thông tin về EFT—Kỹ thuật Tự do Cảm xúc—trong phần Tài nguyên.)

NHỚ PHẬT GIÁO

Suốt ngày nói một bản kinh niệm Phật: Cầu cho tất cả con cái được hạnh phúc, mong cho tất cả cha mẹ được hạnh phúc. Chúc em hạnh phúc! Tôi có thể học cách bình tĩnh lại! Thêm từ của riêng bạn khi bạn tưởng tượng năng lượng phước lành của bạn sẽ lan tỏa đến mọi người trên khắp thế giới.

12 Ngăn ngừa khó chịu cho bạn và con bạn

Chúng tôi đã nói về sự đồng cảm và thấu hiểu cũng như giúp trẻ tự điều chỉnh. Chương này mô tả các hành động và thói quen nhỏ, hợp lý mà chúng ta có thể sử dụng hàng ngày để thúc đẩy cảm giác hạnh phúc giúp ngăn chặn sự khó chịu. Chương này phản ánh sự quan tâm và tận tụy hàng ngày mà tôi tìm thấy trong các gia đình mà nhìn chung có cảm giác hòa thuận và tử tế với nhau.

Remember that the circuitry in the brain is dynamic, interconnected, and affected by our actions and emotions. When there is a steady stream of stability, connection, kindness, and fun, we are deeply affecting a child's brain and emotions.

As an example, I still have a pleasant memory of being three or four years old, riding in the grocery cart and enjoying my little box of animal crackers. I felt a deep sense of contentment as my mother smiled at people, chatted with the grocer, and carefully looked at the vegetables and fruits, mumbling to herself about the prices. I knew when we went to the store to get my animal crackers and I always looked forward to going up and down the aisles seeing all the colors and shapes. That sense of contentment is still with me when I go to a grocery store, reflecting the power of a parent's small consistent actions and pleasant countenance.

1. Have regular rituals in your home, especially with young children. This includes eating, reading, bedtime stories, helping with chores, and talking about the day. These routines provide connection points your child can count on. They also provide consistency. You don't discuss bedtime, helping set the table, or Saturday morning chores. This is the routine and that's it. It doesn't have to be one hundred percent rigid, but it does need to have a relaxed consistency. There can be exceptions for special occasions.

2. Make sure your child has had enough to eat throughout the day, to keep her blood sugar stable. This includes taking stabilizing snacks if you are going to be out for a long time—whole wheat crackers, fruit, cheese.

3. If your young child seems stressed or is reaching out to you, pick her up so she feels safe again. Touch is calming. When parents react with indifference or irritation to a stressed toddler, she usually gets more distressed. (Think of what you need as an adult when you feel stressed.)

4. Keep your word. If you said you would take your child to a friend's house at 3:00 P.M., be on time. Don't keep your child waiting while you talk on the phone or straighten up the kitchen. If you have to be late, tell your child in advance and keep the next agreement.

5. Give your child as much freedom as possible to explore, move around, and be active. Even when shopping, allow the child (with clean hands) to touch things that are safe. I remember watching a little girl touching soft fabric in a yard goods store with a look of deep pleasure, until her mother screamed, "Don't touch that! Don't touch anything!" as if she had set off a bomb. We need to help children

Hãy nhớ rằng mạch trong não là động, liên kết với nhau và bị ảnh hưởng bởi hành động và cảm xúc của chúng ta. Khi có một dòng ổn định, kết nối, lòng tốt và niềm vui đều đặn, chúng ta đang ảnh hưởng sâu sắc đến não bộ và cảm xúc của trẻ.

Ví dụ, tôi vẫn còn có một kỷ niệm thú vị khi ba hoặc bốn tuổi, ngồi trên xe hàng tạp hóa và thưởng thức hộp bánh quy hình thú nhỏ của mình. Tôi cảm thấy vô cùng mãn nguyện khi mẹ tôi mỉm cười với mọi người, trò chuyện với người bán hàng tạp hóa, và xem xét cẩn thận các loại rau và trái cây, lẩm bẩm một mình về giá cả. Tôi biết khi chúng tôi đến cửa hàng để lấy bánh quy hình thú và tôi luôn mong chờ được đi lên đi xuống các lối đi để nhìn thấy đủ màu sắc và hình dạng. Cảm giác mãn nguyện đó vẫn còn với tôi khi tôi đi đến một cửa hàng tạp hóa, phản ánh sức mạnh của những hành động nhỏ nhất quán và vẻ mặt dễ chịu của cha mẹ.

1. Thường xuyên tổ chức các nghi lễ trong nhà, đặc biệt là với trẻ nhỏ. Điều này bao gồm ăn uống, đọc sách, kể chuyện trước khi đi ngủ, giúp làm việc nhà và trò chuyện về một ngày. Những thói quen này cung cấp các điểm kết nối mà con bạn có thể tin cậy. Họ cũng cung cấp tính nhất quán. Bạn không thảo luận về giờ đi ngủ, giúp dọn bàn ăn hay công việc nhà vào sáng thứ Bảy. Đây là thói quen và đó là nó. Nó không cần phải cứng nhắc một trăm phần trăm, nhưng nó cần phải có một sự nhất quán thoải mái. Có thể có ngoại lệ cho những dịp đặc biệt.

2. Đảm bảo rằng con bạn đã ăn đủ trong ngày để giữ cho lượng đường trong máu của trẻ ổn định. Điều này bao gồm ăn nhẹ để ổn định nếu bạn phải ra ngoài trong thời gian dài—bánh quy giòn làm từ lúa mì nguyên cám, trái cây, pho mát.

3. Nếu con bạn có vẻ căng thẳng hoặc đang tìm đến bạn, hãy bế bé lên để bé cảm thấy an toàn trở lại. Chạm là làm dịu. Khi cha mẹ phản ứng với sự thờ ơ hoặc căm ghét với một đứa trẻ mới biết đi đang bị căng thẳng, trẻ thường sẽ đau khổ hơn. (Hãy nghĩ về những gì bạn cần khi trưởng thành khi bạn cảm thấy căng thẳng.)

4. Giữ lời. Nếu bạn nói rằng bạn sẽ đưa con đến nhà một người bạn lúc 3 giờ chiều, hãy đến đúng giờ. Đừng để con bạn đợi trong khi bạn nói chuyện điện thoại hoặc dọn dẹp nhà bếp. Nếu phải đến muộn, hãy nói trước với trẻ và giữ đúng thỏa thuận tiếp theo.

5. Cho con bạn tự do khám phá, di chuyển và hoạt động càng nhiều càng tốt. Ngay cả khi đi mua sắm, hãy cho phép trẻ (với bàn tay sạch) chạm vào những thứ an toàn. Tôi nhớ đã nhìn một cô bé chạm vào vải mềm trong một cửa hàng đồ dùng ngoài trời với vẻ thích thú sâu sắc, cho đến khi mẹ cô ấy hét lên, "Đừng chạm vào đó! Đừng chạm vào bất cứ thứ gì!" như thể cô ấy đã đặt một quả bom. Chúng ta cần giúp trẻ hiểu rằng một số thứ được phép chạm vào và những thứ khác không được

understand that some things are okay to touch, and other things are off-limits. Kids can do limited exploration. Just make sure they're being respectful of others.

6. Limit sweets or cut them out altogether. Children often get upset because they are in withdrawal from sugar. The same goes for caffeine. Find treats that don't create withdrawal or cravings.

7. Make sure your child has enough sleep and quiet time. More and more children (and parents) are living with a lack of sufficient sleep. The consequences are huge for health, mental capacity, and emotional stability.

8. Don't drag your child around on long shopping trips or stay too long in museums or anyplace that results in exhaustion or irritability. Take breaks, keep excursions short and sweet, and look for early signs of fatigue in little children. Don't wait until there is a meltdown. My beloved grandmother frequently took me to museums as a young child of five or six. She had a great sense of when to take a break. We'd sit down together and she'd pull a book out of her purse and read to me or go to the cafeteria for something to eat. I don't remember ever getting tired or bored.

9. Make sure your child gets physical exercise on a regular basis. Playtime outside is preferable: throwing a ball, running, playing hopscotch, tag, and other sports, including unstructured play with friends. This is preparation for developing a healthy lifelong habit of regular exercise.

10. For very young children, limit screen time, loud noise, constant music, or constant agitation in the household. Find some of the old Woody Guthrie or Burl Ives children's songs to play. Whatever you buy, listen to them to make sure they are not agitated and overly stimulating, especially for toddlers and very young children.

11. Provide age-appropriate blocks, construction sets, weaving materials, art supplies, cloth to drape over chairs or make hideouts, latch hooks, wood scraps, things that can be taken apart, and other things that lead to creative play and the development of dexterity and fine motor coordination. They engage your child's mind and body and help them feel satisfied, competent, and relaxed.

12. Play games with your child such as concentration, checkers, or store. Shift to more challenging games as the child develops. Also allow time for children to play on their own, and encourage independent interests. Some families have a game night once a week.

13. Stick to the limits. At bedtime, for example, read a story, say

phép chạm vào. Trẻ em có thể khám phá hạn chế. Chỉ cần chắc chắn rằng họ đang tôn trọng người khác.

6. Hạn chế đồ ngọt hoặc cắt bỏ hoàn toàn. Trẻ em thường khó chịu vì chúng cai đường. Điều tương tự cũng xảy ra với caffein. Tìm những món ăn không tạo cảm giác rút tiền hoặc thèm ăn.

7. Đảm bảo con bạn ngủ đủ giấc và có thời gian yên tĩnh. Ngày càng có nhiều trẻ em (và cha mẹ) sống trong tình trạng thiếu ngủ. Hậu quả là rất lớn đối với sức khỏe, năng lực tinh thần và sự ổn định về cảm xúc.

8. Đừng kéo con bạn đi mua sắm dài ngày hoặc ở quá lâu trong viện bảo tàng hoặc bất cứ nơi nào dẫn đến kiệt sức hoặc cáu kỉnh. Hãy nghỉ giải lao, duy trì chuyến du ngoạn ngắn và ngọt ngào, đồng thời tìm kiếm những dấu hiệu mệt mỏi sớm ở trẻ nhỏ. Đừng đợi cho đến khi có một cuộc khủng hoảng. Bà ngoại yêu dấu của tôi thường đưa tôi đến các viện bảo tàng khi còn là một đứa trẻ năm hay sáu tuổi. Cô ấy có một ý thức tuyệt vời về thời điểm nên nghỉ ngơi. Chúng tôi ngồi xuống cùng nhau và cô ấy lấy một cuốn sách ra khỏi ví và đọc cho tôi nghe hoặc đi đến căng tin để ăn gì đó. Tôi không nhớ đã bao giờ cảm thấy mệt mỏi hay buồn chán.

9. Đảm bảo con bạn tập thể dục thường xuyên. Thời gian vui chơi bên ngoài là thích hợp hơn: ném bóng, chạy, chơi nhảy lò cò, đuổi bắt và các môn thể thao khác, kể cả chơi tự do với bạn bè. Đây là sự chuẩn bị để phát triển một thói quen tập thể dục thường xuyên lành mạnh suốt đời.

10. Đối với trẻ nhỏ, hạn chế thời gian xem màn hình, tiếng ồn lớn, âm nhạc liên tục hoặc kích động liên tục trong gia đình. Tìm một số bài hát thiếu nhi cũ của Woody Guthrie hoặc Burl Ives để chơi. Dù bạn mua gì, hãy lắng nghe chúng để đảm bảo rằng chúng không bị kích động và kích thích quá mức, đặc biệt là đối với trẻ mới biết đi và trẻ nhỏ.

11. Cung cấp các hình khối phù hợp với lứa tuổi, bộ lắp ráp, vật liệu dệt, đồ dùng nghệ thuật, vải để phủ lên ghế hoặc làm nơi ẩn náu, móc chốt, mảnh gỗ, những thứ có thể tháo rời và những thứ khác giúp chơi sáng tạo và phát triển của sự khéo léo và phối hợp vận động tinh. Chúng thu hút trí óc và cơ thể của con bạn và giúp chúng cảm thấy hài lòng, có năng lực và thư giãn.

12. Chơi các trò chơi với con bạn như trò chơi tập trung, cờ đam hoặc cửa hàng. Chuyển sang các trò chơi thử thách hơn khi trẻ lớn hơn. Cũng dành thời gian cho trẻ tự chơi và khuyến khích các sở thích độc lập. Một số gia đình có một đêm trò chơi mỗi tuần một lần.

13. Bám sát các giới hạn. Ví dụ, trước khi đi ngủ, hãy đọc một câu chuyện, chúc ngủ

good night, and if the child gets up, silently put him back in bed. It's normal for children to occasionally test you by pushing the limits. Respond by quietly sticking to the limit—no lectures. There are also times to negotiate a new limit—such as a new bedtime, bigger allowance, and so on, but not as a response to whining or throwing a tantrum.

While the above list might appear daunting at first, upset prevention takes less time and effort in the long run than being preoccupied and distant. Most of all, it keeps you close and connected to your child. And remember, you don't have to do it perfectly—a pretty good job will do a great deal to bring a warmth and friendliness to your household and relationships.

13 *The Amazing Sounds of Silence*

Helping Children Live out of Their "Knowing Place"

Mohammed's son pores over words, and points out this and that, but if his chest is not soaked dark with love, then what? The Yogi comes

along in his famous orange. But if inside he is colorless, then what?

Kabir says: Every instant that the sun is risen, if I stand in the temple or on a balcony, in the hot fields, or in a walled garden, my own Lord is making love with me.

—Kabir42, FROM *The Kabir Book*, versions by Robert Bly

When we go to our graves we will value the times when our hearts were soaked dark with love, when we stood in an open field wanned by the sun, a soft breeze caressing our face, or when we gazed into the eyes of a tiny child, a friend or lover, who looked back at us with a smile of delight. In these wordless moments, we sink deeper into our hearts, and "know" the essence of life.

In *Daughters of Copper Woman*, a Native American creation story by Anne Cameron, people speak of the "Knowing place." It's the place beyond words where body, mind, and spirit flow together. Our senses are alive and receptive, and our body knows how to react without thinking. This often happens when playing music or sports, making love, or spending relaxed time with someone who is dear to us.

In Buddhist terms, we are in the present moment, the place of simply *being*.

Young children naturally live in the present guided by their sensory awareness. They feel drawn to an object, they touch it, smell it, put it

gone and if the child wakes up, gently lay the child back to bed. It's normal for children to occasionally test you by pushing the limits. Respond by quietly sticking to the limit—no lectures. There are also times to negotiate a new limit—such as a new bedtime, bigger allowance, and so on, but not as a response to whining or throwing a tantrum.

Even though the list above might seem overwhelming at first, preventing upset takes less time and effort in the long run than being preoccupied and distant. Most of all, it keeps you close and connected to your child. And remember, you don't have to do it perfectly—a pretty good job will do a great deal to bring a warmth and friendliness to your household and relationships.

13 Những Âm Thanh Tuyệt Vời Của Sự Im Lặng

Giúp trẻ em sống ngoài "Nơi biết" của chúng

Con trai của Mohammed nghiền ngẫm lời nói, và chỉ ra điều này điều kia, nhưng nếu lồng ngực của anh ấy không thấm đẫm tình yêu thì sao? Yogi đến

cùng với màu cam nổi tiếng của mình. Nhưng nếu bên trong anh ta không màu thì sao?

Kabir nói: Mỗi khi mặt trời mọc, nếu tôi đứng trong đền thờ hay trên bao lơn, trên cánh đồng nóng nực, hay trong khu vườn có tường bao quanh, Chúa của chính tôi đang làm tình với tôi.

—Kabir42, TỪ Cuốn sách Kabir, các phiên bản của Robert Bly

Khi xuống mồ, chúng ta sẽ trân trọng những lúc trái tim ướt sũng bóng tối vì yêu, khi đứng trên cánh đồng rộng mênh mông nắng, gió mơn man khuôn mặt, hay khi nhìn vào mắt trẻ nhỏ. , người bạn hay người yêu nhìn lại us với nụ cười thích thú. Trong những khoảnh khắc không lời này, chúng ta chìm sâu hơn vào trái tim mình và "biết" bản chất của cuộc sống.

Trong Những người con gái của Copper Woman, một câu chuyện sáng tác về người Mỹ bản địa của Anne Cameron, mọi người nói về "Nơi để hiểu biết." Đó là nơi không thể diễn tả bằng lời, nơi cơ thể, tâm trí và tinh thần hòa quyện với nhau. Các giác quan của chúng ta sống động và dễ tiếp thu, đồng thời cơ thể chúng ta biết cách phản ứng mà không cần suy nghĩ. Điều này thường xảy ra khi chơi nhạc hoặc chơi thể thao, làm tình hoặc dành thời gian thư giãn với ai đó người thân yêu với chúng ta.

Theo thuật ngữ Phật giáo, chúng ta đang ở trong thời điểm hiện tại, nơi đơn giản là hiện hữu.

Trẻ nhỏ sống một cách tự nhiên trong hiện tại được hướng dẫn bởi nhận thức giác quan của chúng. Họ cảm thấy bị thu hút bởi một đồ vật, họ chạm vào nó, ngửi nó,

in their mouth. They don't think, *I see that red block, I am now crawling over to it, I am now picking it up and putting it in my mouth.*

Is there enough silence for the word to be heard?

—Quote at the top of the *Friends of Silence* newsletter

What do we want our children to hear? Think of the song of a bird, the crunch of fallen leaves under foot, the purring of a kitten, the silence of clouds moving across the sky. Think of the subtle qualities of art, music, writing, and sports that elicit feelings of motion, space, awe, and wonder. The more we feel stillness in the midst of motion, the more we experience being connected, engaged, "in the zone." Think of the solutions that come to our minds effortlessly when we step back from thinking and allow answers to rise up from our knowing place. *Silence and knowing flow together.*

As parents it is our job to be present, yet also to get out of the way and allow our children to find their inner voice, their core self.

For many parents, getting out of the way means biting their tongue, holding themselves back, taking lots of deep breaths, and possibly having a phrase to say to themselves, such as, "Whose problem is this?", "It's not do or die," or "May all parents find patience."

Trusting silence and trusting children to act out of their knowing place is about surrender as opposed to control. It's about not forcing children to make up reasons and stories about why they want to do something. The reason closest to the truth is usually as simple as, "because I want to," and sometimes that's all that matters.

To help children flow from their natural selves, allow them the freedom to play, create, invent, babble, build towers with blocks, dance with scarves, make up games, put on little plays, and make rhythm instruments with sticks and pans. Children can often entertain themselves for hours if we allow them to follow their instincts, play freely, and get dirty, of course there are limits. You're not obliged to have mud in your living room or paint spilled on your rug, but the more tolerance you have for disorder, the more your child will explore his own spontaneous world. You can also provide a place for a mess, if possible.

Trust in evolution and remember that you don't always need to teach, demonstrate, suggest, or do anything. Just provide the raw materials and be a friendly presence.

The more children learn to love life on their own, the greater the capacity they will have for entertaining themselves, being creative,

cho vào miệng. Họ không nghĩ rằng, tôi nhìn thấy khối màu đỏ đó, tôi đang bò tới nó, tôi đang nhặt nó lên và cho vào miệng.

Có đủ im lặng để lời nói được lắng nghe không?

—Trích ở đầu bản tin Những người bạn của sự im lặng

Chúng ta muốn con mình nghe điều gì? Hãy nghĩ về tiếng hót của một con chim, tiếng lạo xạo của những chiếc lá rơi dưới chân, tiếng mèo con kêu rừ rừ, sự im lặng của những đám mây di chuyển trên bầu trời. Hãy nghĩ về những phẩm chất tinh tế của nghệ thuật, âm nhạc, viết lách và thể thao gợi ra cảm giác chuyển động, không gian, sự kinh ngạc và ngạc nhiên. Chúng ta càng cảm thấy tĩnh lặng giữa chuyển động, chúng ta càng cảm thấy được kết nối, gắn kết, "trong khu vực". Nghĩ về các giải pháp đến với tâm trí của chúng ta một cách dễ dàng khi chúng ta lùi lại khỏi suy nghĩ và cho phép các câu trả lời xuất hiện từ nơi chúng ta biết.

Là cha mẹ, nhiệm vụ của chúng ta là hiện diện, nhưng cũng phải tránh đường và cho phép con cái chúng ta tìm thấy tiếng nói bên trong, con người cốt lõi của chúng.

Đối với nhiều bậc cha mẹ, tránh đường có nghĩa là cắn lưỡi, kìm mình lại, hít thở sâu và có thể có một cụm từ để nói với chính mình, chẳng hạn như "Đây là vấn đề của ai?", "Đó không phải là làm hoặc chết," hoặc "Mong tất cả các bậc cha mẹ tìm thấy sự kiên nhẫn."

Tin tưởng vào sự im lặng và tin tưởng trẻ em sẽ hành động ngoài tầm hiểu biết của chúng là đầu hàng chứ không phải kiểm soát. Đó là về việc không buộc trẻ phải bịa ra những lý do và những câu chuyện về lý do tại sao chúng muốn làm điều gì đó. Lý do gần với sự thật nhất thường đơn giản như, "bởi vì tôi muốn," và đôi khi đó mới là điều quan trọng.

Để giúp trẻ phát huy bản chất tự nhiên của mình, hãy cho phép trẻ tự do chơi, sáng tạo, phát minh, bập bẹ, xây tháp bằng các khối, nhảy với khăn quàng cổ, tạo trò chơi, đóng kịch nhỏ và tạo nhạc cụ nhịp điệu bằng gậy và chảo. Trẻ em thường có thể giải trí hàng giờ nếu chúng ta cho phép chúng làm theo bản năng, tự do chơi đùa và nghịch bẩn, tất nhiên là có giới hạn. Bạn không bắt buộc phải để bùn trong phòng khách hoặc sơn đổ lên tấm thảm của bạn, nhưng bạn càng khoan dung với sự rối loạn, con bạn càng khám phá thế giới tự phát của riêng mình. Bạn cũng có thể cung cấp một nơi cho một mớ hỗn độn, nếu có thể.

Hãy tin tưởng vào sự tiến hóa và nhớ rằng không phải lúc nào bạn cũng cần phải dạy, chứng minh, gợi ý hay làm bất cứ điều gì. Chỉ cần cung cấp nguyên liệu thô và là một sự hiện diện thân thiện.

Trẻ em càng học cách yêu cuộc sống của riêng mình, chúng càng có khả năng giải trí, sáng tạo và sống cuộc sống không nhàm chán. Chỉ cần thỉnh thoảng kiểm tra và

and living life without boredom. Just check in occasionally, and take pleasure in the wonder of your creative child. If you do participate, offer but don't insist, or let it be when you get cues from your child that she wants you to join her.

ELEVEN MILLION BITS OF INFORMATION A SECOND:

The Unconscious Flow

According to Tor Norretranders in *The User Illusion*, the impulse and the decision to do something occurs internally before the thought reaches the mind. You look at a row of different flavors of ice cream and out come the words, "I'd like mint chocolate chip." Any attempt to explain why would require you to make up a story. Try to answer the question, Why are you wearing what you are wearing right now? It's difficult to put these impulses into words. Your preference simply reflects your knowing place or your basic nature, or, sadly for some, your conditioning—I *should* wear that, eat that, say that. Notice if your mind gravitates toward making up a story to explain what you are wearing, then notice how it feels to say, because I felt like it.

RECOGNIZING YOUR BASIC NATURE

To bring up a child free from arbitrary censors and critics is to allow her the flow of her basic nature or "knowing place."

Children synthesize millions of bits of unconscious information that lead them to pick out a red bike, the light blue jeans, the mystery book, or decide to see a particular friend. Imagine that all these little decisions *matter* in terms of their life flow.

Recently I spoke with a friend who plays the flute. "I could never imagine playing an instrument where I didn't use my breath," she said. By contrast, as a child when I tried to play a flute or clarinet I found trying to blow into an instrument completely frustrating. I knew by age four I wanted to play the piano. We were both expressing our basic nature. There's no explanation beyond that.

In raising children, you can foster a clear sense of who they are when you let them find their basic nature. This is best done without interjecting your will unnecessarily, but instead by encouraging them to develop a clear mind for exploration and creativity, unhampered by excessive *shoulds*, *musts*, and *can'ts*.

This doesn't mean that we treat children as if they are fragile or give in to their every whim. It's about allowing them control over a multitude of small decisions that helps them find out who they are. We can still say "It's time to set the table, turn off the computer, go to

tận hưởng sự kỳ diệu của đứa trẻ sáng tạo của bạn. Nếu bạn tham gia, hãy đề nghị nhưng đừng khẳng định, hoặc để mặc cho khi bạn nhận được tín hiệu từ con rằng con muốn bạn tham gia cùng.

MƯỜI TRIỆU BITS THÔNG TIN MỘT GIẤY:

Dòng chảy vô thức

Theo Tor Norretranders trong *The User Illusion*, sự thúc đẩy và quyết định làm điều gì đó xảy ra bên trong trước khi ý nghĩ đến với tâm trí. Bạn nhìn vào một dãy kem có nhiều hương vị khác nhau và hiện ra dòng chữ: "Tôi muốn ăn chip sô cô la bạc hà." Bất kỳ nỗ lực nào để giải thích lý do tại sao đều yêu cầu bạn phải bịa ra một câu chuyện. Cố gắng trả lời câu hỏi, Tại sao bạn lại mặc những gì bạn đang mặc vào lúc này? Thật khó để diễn đạt những thôi thúc này thành lời. Sở thích của bạn chỉ đơn giản phản ánh nơi bạn biết hoặc cơ bản của bạn tự nhiên, hoặc, đáng buồn thay, đối với một số người, điều kiện của bạn—tôi nên mặc cái đó, ăn cái đó, nói cái kia. Chú ý nếu tâm trí của bạn hướng về việc bịa ra một câu chuyện để giải thích những gì bạn đang mặc, sau đó để ý xem cảm giác của bạn khi nói, bởi vì tôi cảm thấy thích nó.

NHẬN BIẾT BẢN CHẤT CƠ BẢN CỦA BẠN

Nuôi dạy một đứa trẻ không bị kiểm duyệt và chỉ trích độc đoán là cho phép đứa trẻ được bộc lộ bản chất cơ bản hay "sự hiểu biết".

Trẻ em tổng hợp hàng triệu bit thông tin vô thức khiến chúng chọn một chiếc xe đạp màu đỏ, chiếc quần jean màu xanh nhạt, cuốn sách bí ẩn hoặc quyết định gặp một người bạn cụ thể. Hãy tưởng tượng rằng tất cả những quyết định nhỏ này đều quan trọng đối với dòng chảy cuộc sống của họ.

Gần đây tôi đã nói chuyện với một người bạn thổi sáo. Cô ấy nói: "Tôi không bao giờ có thể tưởng tượng được việc chơi một nhạc cụ mà tôi không sử dụng hơi thở của mình. Ngược lại, khi còn nhỏ, khi tôi cố gắng thổi sáo hoặc kèn clarinet, tôi thấy việc cố gắng thổi vào một nhạc cụ hoàn toàn khó chịu. Tôi biết từ năm bốn tuổi tôi muốn chơi piano. Cả hai chúng tôi đều thể hiện bản chất cơ bản của mình. Không có lời giải thích nào ngoài điều đó.

Khi nuôi dạy con cái, bạn có thể nuôi dưỡng ý thức rõ ràng về con người của chúng khi bạn để chúng tìm thấy bản chất cơ bản của mình. Điều này được thực hiện tốt nhất mà không xen vào ý muốn của bạn một cách không cần thiết, mà thay vào đó bằng cách khuyến khích họ phát triển một trí óc sáng suốt để khám phá và sáng tạo, không bị cản trở bởi những điều nên, phải và không thể quá mức.

Điều này không có nghĩa là chúng ta đối xử với trẻ em như thể chúng yếu đuối hoặc chiều theo mọi ý thích của chúng. Đó là việc cho phép họ kiểm soát vô số quyết định nhỏ giúp họ tìm ra mình là ai. Chúng ta vẫn có thể nói "Đã đến lúc dọn bàn ăn, tắt máy tính, đi ngủ hoặc cùng gia đình đi dã ngoại".

bed, or come with the family on a picnic.”

DON'T CONFUSE YOUR CHILD'S "KNOWING PLACE"

Andy, age ten, wakes up on Saturday morning with the thought / *want to play with my friend Charlie*. He remembers how much fun they had the last time they played together. This idea is the result of the millions of bits of information converging in Andy's mind. But, because his parents prefer that he play with Jim, whom they regard as a better student and thus a better influence, they start cajoling Andy to change his mind.

His mother contradicts his impulse. “You haven't seen Jim in a long time. He sure is a nice kid. I saw his mother a few days ago and she said Jim was hoping to see you.”

She is throwing words and thoughts into Andy's knowing place. This creates confusion: now Andy has to manage the clutter of his mother's words competing for air time with his own desires.

This overt manipulation puts Andy in a no-win situation. If he goes along with his mom's wishes, he goes against himself. If he stays true to himself, he feels guilty and afraid of losing her approval. If this happens repeatedly, it can result in a lifelong anxiety about making decisions. He will always feel the conflict, "Do I please myself, or do I please other people?"

It is important for parents to notice their motivation and ask themselves, “What's my real agenda? Is it for me or my child?”

If Andy's parents were completely honest and spoke their minds, they would say something like this: "We'd rather you not play with a kid who is average in school. We want you to play with Jim because he gets very good grades and we're hoping he would influence you to work harder. And his family has better standing in the community. In other words, we want you to be more like Jim."

Of course, most parents don't want to talk like this because they can hear how undermining it is. They would rather hide from their judgments by saying, “We're thinking of Andy's best interests.” The unfortunate result of these covert agendas is that, one way or another, they often cause the child to believe his parents are disappointed in him—that he's never good enough.

QUESTIONS FOR PARENTS. DROP INTO YOUR SILENCE AND HEAR DEEPLY INTO YOURSELF.

1. Notice when you give hints. What would you say if you were open

ĐỪNG BỎ LỠ “NƠI BIẾT” CỦA CON BẠN

Andy, 10 tuổi, thức dậy vào sáng thứ Bảy với suy nghĩ / muốn chơi với Charlie, bạn của tôi. Anh ấy nhớ lần cuối cùng họ chơi với nhau vui vẻ như thế nào. Ý tưởng này là kết quả của hàng triệu bit thông tin hội tụ trong đầu Andy. Tuy nhiên, vì cha mẹ anh ấy thích anh ấy chơi với Jim, người mà họ coi là học sinh giỏi hơn và do đó có ảnh hưởng tốt hơn, họ bắt đầu thuyết phục Andy thay đổi quyết định.

Mẹ anh mâu thuẫn với sự bức đồng của anh. “Đã lâu rồi bạn không gặp Jim. Anh ấy chắc chắn là một đứa trẻ tốt. Tôi đã gặp mẹ anh ấy vài ngày trước và bà ấy nói rằng Jim rất mong được gặp bạn.”

Cô ấy đang ném những lời nói và suy nghĩ vào chỗ hiểu biết của Andy. Điều này tạo ra sự nhầm lẫn: giờ đây Andy phải xoay xở với mớ lời nói lộn xộn của mẹ cậu để tranh giành thời gian phát sáng với mong muốn của chính mình.

Sự thao túng công khai này đặt Andy vào tình thế không thể thắng. Nếu anh ấy làm theo mong muốn của mẹ anh ấy, anh ấy sẽ đi ngược lại chính mình. Nếu anh ấy sống thật với chính mình, anh ấy sẽ cảm thấy tội lỗi và sợ mất đi sự chấp thuận của cô ấy. Nếu điều này xảy ra nhiều lần, nó có thể dẫn đến sự lo lắng suốt đời về việc đưa ra quyết định. Anh ấy sẽ luôn cảm thấy mâu thuẫn, “Tôi làm hài lòng bản thân mình hay tôi làm hài lòng người khác?”

Điều quan trọng là cha mẹ phải chú ý đến động lực của họ và tự hỏi: “Lịch trình thực sự của tôi là gì? Nó dành cho tôi hay cho con tôi?”

Nếu cha mẹ của Andy hoàn toàn trung thực và nói ra suy nghĩ của mình, họ sẽ nói như thế này: "Chúng tôi không muốn bạn chơi với một đứa trẻ học trung bình ở trường. Chúng tôi muốn bạn chơi với Jim vì cậu ấy đạt điểm rất cao và chúng tôi "Tôi hy vọng anh ấy sẽ ảnh hưởng đến bạn để bạn làm việc chăm chỉ hơn. Và gia đình anh ấy có vị thế tốt hơn trong cộng đồng. Nói cách khác, chúng tôi muốn bạn giống Jim hơn."

Tất nhiên, hầu hết các bậc cha mẹ không muốn nói chuyện như vậy bởi vì họ có thể nghe thấy nó làm suy yếu thế nào. Họ thà che giấu sự phán xét của mình bằng cách nói: “Chúng tôi đang nghĩ đến lợi ích tốt nhất của Andy.” Kết quả đáng tiếc của những kế hoạch bí mật này là, bằng cách này hay cách khác, chúng thường khiến đứa trẻ tin rằng cha mẹ thất vọng về mình - rằng mình không bao giờ đủ tốt.

CÂU HỎI DÀNH CHO CHA MẸ. HÃY THẢ VÀO SỰ IM LẶNG CỦA BẠN VÀ HÃY NGHE SÂU VÀO CHÍNH MÌNH.

1. Chú ý khi bạn đưa ra gợi ý. Bạn sẽ nói gì nếu bạn cởi mở và trực tiếp?

and direct?

2. What’s motivating your frequent “suggestions”? What is your underlying agenda?
3. Do you want your child to excel in order to show your own parents that you did a good job raising him?
4. Is your self-esteem or sense of well-being tied to your child’s performance, popularity, or image?

Dropping hints and urging a child to go in a certain direction may seem benign, but over weeks, months, and years, constantly questioning a child’s wishes undermines his self-confidence and sows confusion, stress, guilt, and often anger that creates distance between the child and the parents. This is not to say that you don’t encourage diligence, hard work, and developing one’s talents, but you let the interests or direction in which these efforts are made belong to the child. And if you have something to say, be direct. “We’d like you to bring your grades up, and we’re concerned.” Even then, it might be better to say, “We notice your grades are slipping. What do you think is going on?”

It all comes back to the Buddhist concept that we create our own suffering through our demands that people be different than they are. As parents we create suffering in our children by thwarting their basic nature and trying to mold them into an image instead of getting to know them.

HELP CHILDREN THINK ABOUT ETHICAL QUESTIONS

Here’s a situation where the silence of two mothers’ egos helped their daughters solve an ethical dilemma and also fostered tolerance and understanding.

Mary and Jessie, both mothers of second-graders, shared an apartment. A neighbor child, Sandy, often came over to play with the girls until Sandy’s mother, Darlene, found out that Mary and Jessie were lesbians. Darlene said that Sandy could no longer play at their home, although the girls could come play at her house. What to do?

Mary and Jessie sat down with their daughters, Maya and Ruth, and explained the situation. It led to lots of questions and a discussion of fear and prejudice. Neither of the moms put Darlene down or said she was wrong. Nor did they tell their daughters what they should do.

The girls both thought it was stupid of Sandy’s mom, but after mulling it over for a day, they decided they would still go to Sandy’s house because it was fun and they liked Sandy. A couple weeks later, Maya

2. Điều gì thúc đẩy bạn thường xuyên “gợi ý”? chương trình nghị sự cơ bản của bạn là gì?
3. Bạn muốn con mình trở nên xuất sắc để chứng tỏ với cha mẹ rằng bạn đã nuôi dạy con rất tốt?
4. Lòng tự trọng hoặc cảm giác hạnh phúc của bạn có gắn liền với thành tích, sự nổi tiếng hoặc hình ảnh của con bạn không?

Đưa ra những gợi ý và thúc giục trẻ đi theo một hướng nhất định có vẻ lành tính, nhưng trong nhiều tuần, nhiều tháng và nhiều năm, việc liên tục đặt câu hỏi về mong muốn của trẻ sẽ làm suy yếu sự tự tin của trẻ và gieo rắc sự nhầm lẫn, căng thẳng, tội lỗi và thường là sự tức giận tạo ra khoảng cách giữa trẻ và trẻ. đưa trẻ và cha mẹ. Điều này không có nghĩa là bạn không khuyến khích sự siêng năng, chăm chỉ và phát triển tài năng của một đứa trẻ, nhưng bạn để những sở thích hoặc định hướng mà những nỗ lực này được thực hiện thuộc về đứa trẻ. Và nếu bạn có điều gì muốn nói, hãy nói thẳng. “Chúng tôi muốn bạn nâng cao điểm số của mình, và chúng tôi lo lắng.” Thậm chí sau đó, có thể tốt hơn nếu bạn nói: “Chúng tôi nhận thấy điểm số của bạn đang trượt dốc. Bạn nghĩ chuyện gì đang xảy ra?”

Tất cả quay trở lại với quan niệm của Phật giáo rằng chúng ta tạo ra đau khổ cho chính mình thông qua việc đòi hỏi mọi người phải khác với họ. Là cha mẹ, chúng ta tạo ra đau khổ cho con cái mình bằng cách cản trở bản chất cơ bản của chúng và cố gắng nhào nặn chúng thành một hình ảnh thay vì tìm hiểu chúng.

GIÚP TRẺ Suy Nghĩ Về Những Câu Hỏi Đạo Đức

Đây là một tình huống mà sự im lặng trong cái tôi của hai người mẹ đã giúp con gái họ giải quyết một tình huống khó xử về đạo đức, đồng thời nuôi dưỡng lòng bao dung và thấu hiểu.

Mary và Jessie, cả hai đều là mẹ của những học sinh lớp hai, ở chung một căn hộ. Một đứa trẻ hàng xóm, Sandy, thường đến chơi với các cô gái cho đến khi mẹ của Sandy, Darlene, phát hiện ra rằng Mary và Jessie là đồng tính nữ. Darlene nói rằng Sandy không thể chơi ở nhà của họ nữa, mặc dù các cô gái có thể đến chơi ở nhà cô ấy. phải làm gì?

Mary và Jessie ngồi xuống với hai con gái của họ, Maya và Ruth, và giải thích tình hình. Nó dẫn đến rất nhiều câu hỏi và một cuộc thảo luận về nỗi sợ hãi và định kiến. Cả hai bà mẹ đều không hạ thấp Darlene hay nói rằng cô ấy đã sai. Họ cũng không nói với con gái họ phải làm gì.

Cả hai cô gái đều cho rằng mẹ Sandy thật ngu ngốc, nhưng sau khi cân nhắc một ngày, họ quyết định vẫn đến nhà Sandy vì ở đó rất vui và họ thích Sandy. Vài tuần sau, Maya buột miệng nói với mẹ của Sandy, “Tại sao con không thích mẹ của chúng

blurted out to Sandy's mom, “Why don’t you like our moms?” Darlene got red in the face and looked extremely uncomfortable. The visits dwindled away after that; Maya and Ruth made the decision themselves. These wise mothers allowed their daughters to weigh the questions, live them out, and come to their own decisions at the age of seven. They did not make anyone out to be bad or wrong, and helped their daughters understand the irrational nature of prejudice.

Young children are capable of making important decisions when left free to think issues over for themselves, especially when parents step back and stay neutral.

SILENCE AS PART OF FAMILY LIFE

Silence isn’t just turning off the TV or cell phone and not talking. Think of silence as stillness, a relaxed body and mind, a state that allows us to listen for our center, our Knowing place. Constant noise and stimulation pull our focus away from ourselves and keep US on the surface of our lives, while quiet allows US to go inside and find out who we are.

Silence is also what gives life to sound. Just as music is a dance of silence and sound, we can listen more consciously after a time of quiet. When we’re going to pitch in and clean up the house we can put on lively music to energize US. When we want to rest, we can have something soothing, and then, for a while, we can return to quietness so that we can listen to ourselves.

Parents help by creating an atmosphere in which a child can feel safe and comfortable with silence or without background noise. They may need to begin with themselves.

Buddhism teaches you to give up some little habit or dependency to find out more about yourself. The point is to notice what comes up for you when you take a break from TV, alcohol, excess shopping, overwork, texting, new clothes, caffeine, or long periods of time on the Internet.

Many people experience something akin to withdrawal. They feel jumpy inside—nervous and restless. You may feel an urge to eat, or a need to call someone or check your e-mail. Painful thoughts and memories that have been drowned out by constant stimulation sometimes arise. As with any skill, it takes practice to relax into silence and stillness. It takes a willingness to be with whatever arises in the silence.

As you get more comfortable with stillness, it can feel like passing into

ta?” Darlene đỏ mặt và trông cực kỳ khó chịu. Sau đó, các chuyến thăm giảm dần; Maya và Ruth tự đưa ra quyết định. Những người mẹ khôn ngoan này đã cho phép con gái của họ cân nhắc các câu hỏi, thực hiện chúng và tự đưa ra quyết định khi mới 7 tuổi. Họ không coi ai là xấu hay sai, và giúp con gái họ hiểu được bản chất phi lý của định kiến.

Trẻ nhỏ có khả năng đưa ra các quyết định quan trọng khi được tự do suy nghĩ về các vấn đề cho bản thân, đặc biệt là khi cha mẹ lùi lại và giữ thái độ trung lập.

SỰ IM LẶNG LÀ MỘT PHẦN CỦA CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH

Im lặng không chỉ là tắt TV hoặc điện thoại di động và không nói chuyện. Hãy nghĩ về sự im lặng là sự tĩnh lặng, một cơ thể và tâm trí thoải mái, một trạng thái cho phép chúng ta lắng nghe trung tâm của chúng ta, nơi biết của chúng ta. Tiếng ồn và sự kích thích liên tục kéo sự tập trung của chúng ta ra khỏi bản thân và giữ chúng ta ở bề ngoài của cuộc sống, trong khi sự yên tĩnh cho phép chúng ta đi vào bên trong và tìm ra chúng ta là ai.

Im lặng cũng là thứ mang lại sự sống cho âm thanh. Giống như âm nhạc là vũ điệu của sự im lặng và âm thanh, chúng ta có thể lắng nghe một cách có ý thức hơn sau một khoảng thời gian yên tĩnh. Khi chúng ta chuẩn bị dọn dẹp nhà cửa, chúng ta có thể bật nhạc sôi động để tiếp thêm năng lượng cho Hoa Kỳ. Khi chúng ta muốn nghỉ ngơi, chúng ta có thể có một cái gì đó nhẹ nhàng, và sau đó, một lúc, chúng ta có thể trở lại sự yên tĩnh để chúng ta có thể lắng nghe chính mình.

Cha mẹ giúp đỡ bằng cách tạo ra bầu không khí trong đó trẻ có thể cảm thấy an toàn và thoải mái với sự im lặng hoặc không có tiếng ồn xung quanh. Họ có thể cần phải bắt đầu với chính họ.

Phật giáo dạy bạn từ bỏ một số thói quen hay sự phụ thuộc nhỏ để tìm hiểu thêm về chính mình. Vấn đề là để ý xem điều gì sẽ đến với bạn khi bạn ngừng xem TV, uống rượu, mua sắm quá mức, làm việc quá sức, nhắn tin, mặc quần áo mới, uống cà phê hoặc sử dụng Internet trong thời gian dài.

Nhiều người trải nghiệm một cái gì đó giống như rút tiền. Họ cảm thấy bồn chồn bên trong—lo lắng và bồn chồn. Bạn có thể cảm thấy muốn ăn, hoặc cần gọi cho ai đó hoặc kiểm tra e-mail của mình. Đôi khi, những suy nghĩ và ký ức đau đớn đã bị nhấn chìm bởi sự kích thích liên tục. Như với bất kỳ kỹ năng nào, cần phải luyện tập để thư giãn trong im lặng và tĩnh lặng. Cần có sự sẵn sàng đối mặt với bất cứ điều gì phát sinh trong im lặng.

Khi bạn cảm thấy thoải mái hơn với sự tĩnh lặng, bạn có thể cảm thấy như đang đi

a depth of peace and pleasure that feels new. You hear the intricacies of a piece of music, see the exquisite petals of a flower, savor the taste of food, or feel the joy of having a heart-to-heart conversation with someone dear to you.

Try to build quiet times into the family’s schedule by limiting TV viewing, having days off from texting, or designating a time when everyone sits in the living room together quietly, perhaps reading or writing in a journal. It’s not about asking children to “do nothing,” it’s about helping them develop an ability to focus and quiet down.

On my family’s summer camping trips, we had a tradition of setting aside an hour after lunch when we were all to be quiet. We could sit in a camp chair or lie on a cot and read, embroider, carve, write, or sleep. One time, as I began to feel drowsy while lying on a cot I closed my book and gradually became aware of the sounds around me—squirrels, birds, bugs, the wind in the pines. As these layers of sounds crept into my hearing range it was as if they crept into me, the presence of nature mingled together with my presence. That lovely experience was made possible by my parents setting a time for quiet. And more than fifty years later this experience is still with me. I love to stand completely still in the woods and listen for a long time.

Silence is the breath, the source, the beginning and the end. It’s the pause between notes, the sleep between our days, the stillness in our being that gives meaning to the music, harmony, and rhythm of our lives. It provides the possibility of a heart soaked dark with love. Give this gift to your children.

Afterthought on silence

If you feel so moved, subscribe to the *Friends of Silence* newsletter, which features a lot of great quotations on silence. Just reading it is an experience of calm. Send a donation of \$10.00 or more to Friends of Silence, 11 Cardiff Lane, Hannibal, MO 63401, or check out friendsofsilence.net.

14 If the Buddha Taught School

May all people have access to education.

—An ADAPTATION OF THE Buddhist Blessing

Education is life itself.

—John Dewey

-/ y hope is to inspire parents, teachers, caregivers, and policy makers to become a voice in bringing education up to the ideals put forth

vào chiều sâu của sự bình yên và niềm vui mới mẻ. Bạn nghe thấy sự phức tạp của một bản nhạc, nhìn thấy những cánh hoa tinh tế, thưởng thức hương vị của thức ăn hoặc cảm nhận niềm vui khi trò chuyện chân thành với một người thân yêu của bạn.

Cố gắng xây dựng thời gian yên tĩnh trong lịch trình của gia đình bằng cách hạn chế xem TV, có những ngày nghỉ nhần tin hoặc chỉ định thời gian mà mọi người ngồi yên lặng trong phòng khách cùng nhau, có thể là đọc hoặc viết nhật ký. Đây không phải là yêu cầu trẻ “không làm gì cả”, mà là giúp trẻ phát triển khả năng tập trung và tĩnh lặng.

Trong những chuyến đi cắm trại mùa hè của gia đình tôi, chúng tôi có truyền thống dành ra một giờ sau bữa trưa để tất cả chúng tôi yên lặng. Chúng tôi có thể ngồi trên ghế cắm trại hoặc nằm trên giường và đọc, thêu thùa, khắc, viết hoặc ngủ. Một lần, khi tôi bắt đầu cảm thấy buồn ngủ khi nằm trên giường, tôi đóng sách lại và dần dần nhận ra những âm thanh xung quanh mình—sóc, chim, bọ, gió trong rừng thông. Khi những lớp âm thanh này len lỏi vào tầm nghe của tôi, như thể chúng len lỏi vào trong tôi, sự hiện diện của thiên nhiên hòa lẫn với sự hiện diện của tôi. Trải nghiệm đáng yêu đó có được là nhờ cha mẹ tôi dành thời gian cho sự yên tĩnh. Và hơn năm mươi năm sau kinh nghiệm này vẫn còn với tôi. Tôi thích đứng yên trong rừng và lắng nghe thật lâu.

Im lặng là hơi thở, là nguồn, là bắt đầu và kết thúc. Đó là khoảng dừng giữa các nốt nhạc, giấc ngủ giữa những ngày của chúng ta, sự tĩnh lặng trong con người chúng ta mang lại ý nghĩa cho âm nhạc, sự hài hòa và nhịp điệu của cuộc sống chúng ta. Nó cung cấp khả năng của một trái tim đắm bóng tối với tình yêu. Tặng món quà này cho trẻ em của bạn.

Suy nghĩ về sự im lặng

Nếu bạn cảm thấy rất xúc động, hãy đăng ký nhận bản tin Những người bạn của sự im lặng, trong đó có rất nhiều danh ngôn hay về sự im lặng. Chỉ cần đọc nó là một kinh nghiệm bình tĩnh. Gửi khoản đóng góp từ \$10,00 trở lên đến Friends of Silent, 11 Cardiff Lane, Hannibal, MO 63401 hoặc xem friendsofsilence.net.

14 Nếu Đức Phật Dạy Trường

Có thể tất cả mọi người có quyền truy cập vào giáo dục.

—Một sự thích ứng của phước lành Phật giáo

Giáo dục chính là cuộc sống.

—John Dewey

-/ y hy vọng là truyền cảm hứng cho phụ huynh, giáo viên, người chăm sóc và các nhà hoạch định chính sách trở thành tiếng nói trong việc đưa nền giáo dục đạt tới

more than a century ago by John Dewey and other progressive educators. They envisioned a democratic education that prepared children to contribute to society and learn from real-life experiences. This approach is echoed in what we call progressive education—it supports creativity, originality, a love of learning, and real-life learning situations. Children are helped to learn in their way, at their pace. Shaming and humiliating students is totally counter to this approach to education, and many do not focus on grades or testing, although children often do very well on standardized tests. The focus is on cooperation, working together, and respect for each other—the underpinning of peaceful relationships.

One of the structures of our society that stands in the way of raising children to make peace in the world is our system of education. Overall it is racist, sexist, culture-bound, and classist. It perpetuates inequality.

What is true of every member of the society, individually, is true of them all collectively; since the rights of the whole can be no more than the sum of the rights of the individuals.

—Thomas Jefferson to James Madison, 1789

Education for All: what will It Take?

Buddhism reminds US that we are all interconnected, which means that the well-being of each of US is tied to the well-being of all of US. In other words, everyone needs to be given access to education—young, old, rich, poor, girls and boys, people of all nationalities, incarcerated and homeless people—anyone who can be lifted up through learning. When everyone is included, it's like weaving a tapestry in which all the individual threads are strong and contribute to the integrity of the whole. As it is now, we see the extremes of privileged children stressed to the breaking point trying to get into elite, pressure-cooker schools, against a huge background of millions of children not completing high school and being relegated to a world of alienation, exclusion, and often despair that is masked by addictions and antisocial behavior.

Giving everyone access to a useful education is practical. A person who graduates from high school and learns a skill is far less likely to harm others or draw on society's resources than someone who doesn't make it past the ninth grade or learn a skill that leads to a job. Likewise, older people who have access to community classes are more likely to feel stimulated and engaged with life, which contributes to their emotional, mental, and physical well-being.

những lý tưởng mà John Dewey và các nhà giáo dục tiến bộ khác đã đề ra hơn một thế kỷ trước. Họ hình dung ra một nền giáo dục dân chủ chuẩn bị cho trẻ em đóng góp cho xã hội và học hỏi từ những trải nghiệm thực tế. Cách tiếp cận này được lặp lại trong cái mà chúng tôi gọi là giáo dục tiến bộ—nó hỗ trợ sự sáng tạo, độc đáo, niềm yêu thích học tập và các tình huống học tập thực tế. Trẻ em được giúp học theo cách của chúng, theo tốc độ của chúng. Xấu hổ và làm nhục học sinh hoàn toàn đi ngược lại phương pháp giáo dục này, và nhiều em không tập trung vào điểm số hoặc bài kiểm tra, mặc dù trẻ em thường làm rất tốt các bài kiểm tra tiêu chuẩn. Trọng tâm là hợp tác, làm việc cùng nhau và tôn trọng lẫn nhau—nền tảng của các mối quan hệ hòa bình.

Một trong những cấu trúc của xã hội chúng ta cản trở việc nuôi dạy trẻ em để tạo ra hòa bình trên thế giới là hệ thống giáo dục của chúng ta. Nhìn chung, đó là phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính, ràng buộc về văn hóa và phân biệt chủng tộc. Nó kéo dài sự bất bình đẳng.

Điều gì đúng với mọi thành viên của xã hội, xét về mặt cá nhân, thì đúng với tất cả họ nói chung; vì quyền của toàn thể không thể nhiều hơn tổng quyền của các cá nhân.

—Thomas Jefferson gửi James Madison, 1789

Giáo dục cho Mọi người: Cần những gì?

Phật giáo nhắc nhở Hoa Kỳ rằng tất cả chúng ta đều liên kết với nhau, điều đó có nghĩa là hạnh phúc của mỗi Hoa Kỳ gắn liền với hạnh phúc của tất cả Hoa Kỳ. Nói cách khác, mọi người cần được tiếp cận với giáo dục—trẻ, già, giàu, nghèo, trai gái, người thuộc mọi quốc tịch, người bị giam giữ và người vô gia cư—bất kỳ ai có thể vươn lên thông qua học tập. Khi tất cả mọi người đều tham gia, nó giống như dệt một tấm thảm trong đó tất cả các sợi riêng lẻ đều chắc chắn và góp phần tạo nên sự toàn vẹn của tổng thể. Như bây giờ, chúng ta thấy sự cực đoan của những đứa trẻ có đặc quyền bị căng thẳng đến mức cực điểm khi cố gắng vào những ngôi trường ưu tú, nổi áp suất, trong bối cảnh hàng triệu trẻ em không hoàn thành bậc trung học và bị đẩy vào một thế giới bị xa lánh, loại trừ, và thường là nỗi tuyệt vọng được che đậy bởi thói nghiện ngập và hành vi chống đối xã hội.

Cung cấp cho mọi người quyền truy cập vào một nền giáo dục hữu ích là thiết thực. Một người tốt nghiệp trung học và học một kỹ năng ít có khả năng gây hại cho người khác hoặc sử dụng các nguồn lực của xã hội hơn nhiều so với một người không học qua lớp chín hoặc học một kỹ năng dẫn đến việc làm. Tương tự như vậy, những người lớn tuổi được tham gia các lớp học cộng đồng có nhiều khả năng cảm thấy được kích thích và gắn bó với cuộc sống hơn, điều này góp phần mang lại sức khỏe về cảm xúc, tinh thần và thể chất cho họ.

In practical terms, helping everyone to have access to a useful, stimulating education is a way of addressing racism, poverty, class, and privilege. It's not enough to hire better teachers, add more tests, and fix school buildings. We need a philosophy of learning that supports families and creates safe communities while making education useful to the students it serves.

Relevant education for all is at the center of healing many of the deep chasms in our society. It is the way we make peace within our own country. That is a crucial step toward making peace in the world.

What Does Effective "Education for All" Look Like?

Here are some questions for policy makers, educators, and parents that could become part of a dialogue. Some questions may apply to you personally in how you relate to your children. Others may help you consider how to be a voice for improving education or relating to your children's teachers.

1. What is the purpose of education?
2. How is the true purpose of education reflected in our school programs and curriculum?
3. How do we make education relevant, inspiring, and helpful to different groups of children, and, at the same time, expect excellence from them?
4. How do we measure learning? How relevant are current forms of testing?
5. How do we identify inspiring teachers, support them, learn from them, and have them supervise and train new teachers?
6. How is our belief in improving education reflected in our funding for all children? In other words, how can we change our funding policies so that children from poor neighborhoods get the same skilled teachers, materials, and opportunities for learning as students from privileged communities?
7. How can we inspire children to maintain a lifelong joy for learning? How do we inspire children from at-risk areas to believe they can learn and go to college?
8. How can empathy, compassion, cooperation, and a social conscience become an integral part of education?
9. How do we foster a mind-set of thinking for the common good—"us thinking"?

Về mặt thực tế, giúp mọi người tiếp cận với một nền giáo dục hữu ích, kích thích là một cách để giải quyết vấn đề phân biệt chủng tộc, nghèo đói, giai cấp và đặc quyền. Thuê những giáo viên giỏi hơn, thêm nhiều bài kiểm tra và sửa chữa các tòa nhà trường học là chưa đủ. Chúng ta cần một triết lý học tập hỗ trợ các gia đình và tạo ra các cộng đồng an toàn đồng thời làm cho việc giáo dục trở nên hữu ích đối với các học sinh mà nó phục vụ.

Giáo dục phù hợp cho tất cả mọi người là trung tâm của việc hàn gắn nhiều hố sâu trong xã hội của chúng ta. Đó là cách chúng ta tạo ra hòa bình trong đất nước của chúng ta. Đó là một bước quan trọng hướng tới hòa bình trên thế giới.

"Giáo dục cho mọi người" hiệu quả trông như thế nào?

Dưới đây là một số câu hỏi dành cho các nhà hoạch định chính sách, nhà giáo dục và phụ huynh có thể trở thành một phần của cuộc đối thoại. Một số câu hỏi có thể áp dụng cho cá nhân bạn về cách bạn liên hệ với con cái của mình. Những người khác có thể giúp bạn cân nhắc cách lên tiếng để cải thiện giáo dục hoặc liên quan đến giáo viên của con bạn.

1. Mục đích của giáo dục là gì?
2. Mục đích thực sự của giáo dục được thể hiện như thế nào trong chương trình và giáo trình của nhà trường?
3. Làm thế nào để chúng ta làm cho giáo dục trở nên phù hợp, truyền cảm hứng và hữu ích cho các nhóm trẻ em khác nhau, đồng thời mong đợi sự xuất sắc ở chúng?
4. Chúng tôi đánh giá việc học như thế nào? Các hình thức kiểm tra hiện tại có liên quan như thế nào?
5. Làm cách nào để chúng tôi xác định được những giáo viên truyền cảm hứng, hỗ trợ họ, học hỏi từ họ, đồng thời để họ giám sát và đào tạo giáo viên mới?
6. Niềm tin của chúng ta vào việc cải thiện giáo dục được thể hiện như thế nào trong việc tài trợ cho tất cả trẻ em? Nói cách khác, làm thế nào chúng ta có thể thay đổi chính sách tài trợ của mình để trẻ em từ các khu dân cư nghèo có được giáo viên giỏi, tài liệu và cơ hội học tập như học sinh từ các cộng đồng đặc quyền?
7. Làm thế nào chúng ta có thể truyền cảm hứng cho trẻ em để duy trì niềm vui học tập suốt đời? Làm thế nào để chúng ta truyền cảm hứng cho trẻ em từ các khu vực có nguy cơ tin rằng chúng có thể học và vào đại học?
8. Làm thế nào để sự đồng cảm, lòng trắc ẩn, sự hợp tác và lương tâm xã hội có thể trở thành một phần không thể thiếu trong giáo dục?
9. Làm thế nào để chúng ta nuôi dưỡng lối suy nghĩ vì lợi ích chung—"suy nghĩ của chúng ta"?

10. How do we help children develop a capacity for critical thinking?

11. How do we build character and integrity in children?

12. What social structures need to be created in troubled neighborhoods to prepare children to succeed in school and be safe when simply getting to and from school? How do we involve the families?

Think about the above questions as you read the following story.

BORED, SO BORED: LARRY'S STORY

When I hear teachers lament about the policy of teaching to the test—what some call the "drill and kill" approach—I think of my older brother Larry, a brilliant guy who spent sixteen years in school daydreaming through classes and getting mediocre grades. My mother would come home from parent-teacher conferences where she always heard the same remarks: "It's a shame he doesn't work harder. He's so bright...but he spends a lot of time looking out of the window."

Neither my parents nor his teachers ever considered that the reason why Larry was daydreaming and not doing his homework was that school was lifeless and irrelevant and that he was bored out of his mind. There was nothing to challenge him at any level. My parents who had a hands-off policy toward our performance at school, never pressured him to work harder for the sake of grades.

Here's Larry's version of the story. Notice the points he makes about the problems with standardized education and testing, and consider how we are squandering our greatest natural resource—our young people—with traditional approaches to education that often exclude teaching critical thinking, social studies, and conflict resolution, as well as learning from real-life experiences.

I was bored, so bored. When I had those math papers to do—fifty of the same kind of problems—I'd do them while I was in another boring class like history, while the teacher was droning on out of a book...or not do them at all. It seemed so useless. Most of school was just memorizing, and you could see where it was going—to prepare for a test. But it didn't mean anything. It had no purpose. After school we'd hike, go fishing, ramble around, and bike all over the place.

I read a lot out of the World Book Encyclopedia at home. I learned a lot of geography that gave me a sense of the world, which I didn't get in school.

10. Làm thế nào chúng ta giúp trẻ phát triển khả năng tư duy phản biện?

11. Làm thế nào để chúng ta xây dựng tính cách và sự chính trực ở trẻ?

12. Những cấu trúc xã hội nào cần được tạo ra trong các khu dân cư gặp khó khăn để chuẩn bị cho trẻ em thành công ở trường và được an toàn khi đến trường và về nhà? Làm thế nào để chúng ta liên quan đến các gia đình?

Hãy suy nghĩ về những câu hỏi trên khi bạn đọc câu chuyện sau đây.

CHÁN, RẤT CHÁN: CÂU CHUYỆN CỦA LARRY

Khi tôi nghe các giáo viên than phiền về chính sách dạy để kiểm tra - cái mà một số người gọi là phương pháp "khoan và giết" - tôi nghĩ đến anh trai Larry của tôi, một chàng trai xuất sắc đã dành mười sáu năm ở trường để mơ mộng qua các lớp học và đạt điểm tầm thường. Mẹ tôi đi họp phụ huynh về nhà, nơi bà luôn nghe thấy những lời nhận xét giống nhau: "Thật tiếc là nó không học hành chăm chỉ hơn. Nó rất thông minh...nhưng nó lại dành rất nhiều thời gian để nhìn ra ngoài cửa sổ."

Cả bố mẹ tôi và giáo viên của anh ấy đều không bao giờ nghĩ rằng lý do tại sao Larry mơ mộng và không làm bài tập về nhà là vì trường học vô hồn và không liên quan và anh ấy cảm thấy buồn chán. Không có gì để thách thức anh ta ở bất kỳ cấp độ nào. Cha mẹ tôi, người có chính sách miễn cưỡng đối với thành tích của chúng tôi ở trường, không bao giờ gây áp lực buộc anh ấy phải học tập chăm chỉ hơn vì điểm số.

Đây là phiên bản của Larry về câu chuyện. Lưu ý những điểm ông ấy đưa ra về các vấn đề với giáo dục và kiểm tra tiêu chuẩn hóa, đồng thời xem xét cách chúng ta đang lãng phí nguồn tài nguyên thiên nhiên lớn nhất của mình—những người trẻ tuổi của chúng ta—với các phương pháp giáo dục truyền thống thường loại bỏ cả việc dạy tư duy phản biện, nghiên cứu xã hội và giải quyết xung đột. như học hỏi từ kinh nghiệm thực tế cuộc sống.

Tôi đã chán, rất chán. Khi tôi phải làm những bài toán đó—năm mươi bài cùng loại—tôi sẽ làm chúng khi đang học trong một lớp học nhàm chán khác như lịch sử, trong khi giáo viên đang chăm chú đọc sách...hoặc không làm gì cả. Nó dường như rất vô dụng. Hầu hết trường học chỉ là học thuộc lòng, và bạn có thể thấy nó sẽ đi đến đâu—để chuẩn bị cho bài kiểm tra. Nhưng nó không có ý nghĩa gì cả. Nó không có mục đích. Sau giờ học, chúng tôi đi bộ đường dài, đi câu cá, dạo chơi khắp nơi và đạp xe khắp nơi.

Tôi đã đọc rất nhiều từ Bách khoa toàn thư thế giới ở nhà. Tôi đã học được rất nhiều về địa lý, thứ đã cho tôi cảm nhận về thế giới, điều mà tôi không được học ở trường.

Larry's grades were usually B's and C's, except for calculus and physics:

I'd get A's because...well, you'd write an equation that might be useful. It had real-life meaning. One time I got a D in math even though I got straight one hundreds on every test. But I didn't do the homework. It was just grunt work and nothing creative.

After dragging himself through college, Larry volunteered for the army because he feared being drafted after starting his master's degree. Due to his near-perfect math scores, they shifted him out of boot camp, trained him in electronics, and sent him to the Philippines.

While he was there he met up with a group of researchers from MIT (The Massachusetts Institute of Technology). They were so impressed with his skills that they offered him a full scholarship to MIT as part of a research team exploring transistors, the precursor to the computer chip.

Unfazed by the status of the offer, he continued with his plan to study forestry. He stayed true to himself, whether it meant not doing "grunt" homework or turning down MIT to follow his chosen career.

Here was a brilliant kid who wanted to do something useful, meaningful, creative, and relevant, but who appeared to be a mediocre student. The army was quicker to pick up on his intelligence and put it to use than the public schools had been.

One might think that this is a story exclusive to the past; after all, it happened fifty or sixty years ago. Unfortunately, I interviewed kids who related similar stories: school was all about learning the facts, memorizing them, spilling them out on a test and then forgetting them.

While there are many excellent approaches to education, the outdated practice of using rote memorization—the least effective form of learning—persists. Our shortsightedness is also reflected in cutting classes in the arts, physical education, literature, and social studies in our scramble to improve test scores in math and science. Such cuts are coupled with piling on more and more homework with questionable usefulness and assuming that multiple choice tests truly measure a student's aptitudes. These practices keep US locked into an old system that is kind of like using candles to read by instead of turning on a light bulb.

Moreover, while policy makers talk about improving the academic standing of the United States in the world, they drastically cut

Điểm của Larry thường là B và C, ngoại trừ giải tích và vật lý:

Tôi sẽ đạt điểm A vì...à, bạn sẽ viết một phương trình có thể hữu ích. Nó có ý nghĩa thực tế. Một lần tôi bị điểm D môn toán mặc dù bài kiểm tra nào tôi cũng đạt thẳng một trăm. Nhưng tôi đã không làm bài tập về nhà. Đó chỉ là công việc lật vật và không có gì sáng tạo.

Sau khi học hết đại học, Larry tình nguyện nhập ngũ vì sợ bị nhập ngũ sau khi bắt đầu học thạc sĩ. Do điểm toán gần như tuyệt đối của anh ấy, họ đã chuyển anh ấy ra khỏi trại huấn luyện, đào tạo anh ấy về điện tử và gửi anh ấy đến Philippines.

Khi ở đó, anh ấy đã gặp một nhóm các nhà nghiên cứu từ MIT (Viện Công nghệ Massachusetts). Họ rất ấn tượng với những kỹ năng của anh ấy đến nỗi họ đã trao cho anh ấy học bổng toàn phần đến MIT với tư cách là thành viên của nhóm nghiên cứu khám phá bóng bán dẫn, tiền thân của chip máy tính.

Không hề bối rối trước tình trạng của lời đề nghị, anh ấy tiếp tục với kế hoạch học ngành lâm nghiệp của mình. Anh ấy sống thật với chính mình, cho dù điều đó có nghĩa là không làm bài tập về nhà "cần nhằn" hay từ chối MIT để theo đuổi sự nghiệp đã chọn.

Đây là một đứa trẻ thông minh muốn làm điều gì đó hữu ích, có ý nghĩa, sáng tạo và phù hợp, nhưng lại có vẻ là một học sinh tầm thường. Quân đội tiếp thu thông tin tình báo của anh ta và đưa nó vào sử dụng nhanh hơn so với các trường công lập.

Người ta có thể nghĩ rằng đây là một câu chuyện dành riêng cho quá khứ; Rốt cuộc, nó đã xảy ra năm mươi hoặc sáu mươi năm trước. Thật không may, tôi đã phỏng vấn những đứa trẻ kể về những câu chuyện tương tự: trường học chỉ xoay quanh việc học các sự kiện, ghi nhớ chúng, làm bài kiểm tra và sau đó quên chúng đi.

Mặc dù có nhiều phương pháp giáo dục tuyệt vời, nhưng thói quen lỗi thời là sử dụng phương pháp học thuộc lòng—hình thức học tập kém hiệu quả nhất—vẫn tồn tại. Sự thiếu cân của chúng ta cũng được phản ánh trong việc cắt giảm các lớp học nghệ thuật, giáo dục thể chất, văn học và nghiên cứu xã hội trong nỗ lực cải thiện điểm kiểm tra môn toán và khoa học. Việc cắt giảm như vậy đi đôi với việc chất đống ngày càng nhiều bài tập về nhà với tính hữu ích đáng ngờ và cho rằng các bài kiểm tra trắc nghiệm thực sự đánh giá được năng khiếu của học sinh. Những thực hành này khiến Hoa Kỳ bị khóa trong một hệ thống cũ giống như sử dụng nến để đọc thay vì bật bóng đèn.

Hơn nữa, trong khi các nhà hoạch định chính sách nói về việc cải thiện vị thế học thuật của Hoa Kỳ trên thế giới, họ lại cắt giảm mạnh các chương trình xác định và

programs that identify and respond to gifted kids, especially since the start of the No Child Left Behind program. I sometimes think that the government needs to have a Department of Common Sense. In other words, if you want to promote excellence and raise our standing in the world, don't cut programs that nurture the brightest students.

The end of the story is that Larry got straight A's in graduate school at the University of California at Berkeley because, in his words:

It was a high-level ball game. You were working on defining real-life problems and figuring out ways to solve them from many angles.

Larry's weakness in public school became his strength as a professor:

My students were like me—bored stiff with math. But I made it come alive by applying it to the real world. I helped it mean something.

"grunt" homework or turning down MIT to follow his chosen career.

Here was a brilliant kid who wanted to do something useful, meaningful, creative, and relevant, but who appeared to be a mediocre student. The army was quicker to pick up on his intelligence and put it to use than the public schools had been.

One might think that this is a story exclusive to the past; after all, it happened fifty or sixty years ago. Unfortunately, I interviewed kids who related similar stories: school was all about learning the facts, memorizing them, spilling them out on a test and then forgetting them.

While there are many excellent approaches to education, the outdated practice of using rote memorization—the least effective form of learning—persists. Our shortsightedness is also reflected in cutting classes in the arts, physical education, literature, and social studies in our scramble to improve test scores in math and science. Such cuts are coupled with piling on more and more homework with questionable usefulness and assuming that multiple choice tests truly measure a student's aptitudes. These practices keep US locked into an old system that is kind of like using candles to read by instead of turning on a light bulb.

Moreover, while policy makers talk about improving the academic standing of the United States in the world, they drastically cut programs that identify and respond to gifted kids, especially since the start of the No Child Left Behind program. I sometimes think that the government needs to have a Department of Common Sense. In other

đáp ứng những đứa trẻ có năng khiếu, đặc biệt là kể từ khi bắt đầu chương trình Không đứa trẻ nào bị bỏ lại phía sau. Đôi khi tôi nghĩ rằng chính phủ cần phải có một Bộ Thường thức. Nói cách khác, nếu bạn muốn thúc đẩy sự xuất sắc và nâng cao vị thế của chúng ta trên thế giới, đừng cắt giảm các chương trình nuôi dưỡng những học sinh thông minh nhất.

Kết thúc của câu chuyện là Larry đã đạt điểm A trong chương trình sau đại học tại Đại học California ở Berkeley bởi vì, theo cách nói của anh ấy:

Đó là một trận bóng đẳng cấp. Bạn đang làm việc để xác định các vấn đề thực tế và tìm ra cách giải quyết chúng từ nhiều góc độ.

Điểm yếu của Larry ở trường công đã trở thành điểm mạnh của anh ấy với tư cách là một giáo sư:

Các học sinh của tôi cũng giống như tôi - chán ngấy với môn toán. Nhưng tôi đã làm cho nó trở nên sống động bằng cách áp dụng nó vào thế giới thực. Tôi đã giúp nó có ý nghĩa gì đó.

bài tập về nhà "lắm bầm" hoặc từ chối MIT để theo đuổi sự nghiệp đã chọn.

Đây là một đứa trẻ thông minh muốn làm điều gì đó hữu ích, có ý nghĩa, sáng tạo và phù hợp, nhưng lại có vẻ là một học sinh tầm thường. Quân đội tiếp thu thông tin tình báo của anh ta và đưa nó vào sử dụng nhanh hơn so với các trường công lập.

Người ta có thể nghĩ rằng đây là một câu chuyện dành riêng cho quá khứ; Rốt cuộc, nó đã xảy ra năm mươi hoặc sáu mươi năm trước. Thật không may, tôi đã phỏng vấn những đứa trẻ kể về những câu chuyện tương tự: trường học chỉ xoay quanh việc học các sự kiện, ghi nhớ chúng, làm bài kiểm tra và sau đó quên chúng đi.

Mặc dù có nhiều phương pháp giáo dục tuyệt vời, nhưng thói quen lỗi thời là sử dụng phương pháp học thuộc lòng—hình thức học tập kém hiệu quả nhất—vẫn tồn tại. Sự thiếu cận của chúng ta cũng được phản ánh trong việc cắt giảm các lớp học nghệ thuật, giáo dục thể chất, văn học và nghiên cứu xã hội trong nỗ lực cải thiện điểm kiểm tra môn toán và khoa học. Việc cắt giảm như vậy đi đôi với việc chất đống ngày càng nhiều bài tập về nhà với tính hữu ích đáng ngờ và cho rằng các bài kiểm tra trắc nghiệm thực sự đánh giá được năng khiếu của học sinh. Những thực hành này khiến Hoa Kỳ bị khóa trong một hệ thống cũ giống như sử dụng nến để đọc thay vì bật bóng đèn.

Hơn nữa, trong khi các nhà hoạch định chính sách nói về việc cải thiện vị thế học thuật của Hoa Kỳ trên thế giới, họ lại cắt giảm mạnh các chương trình xác định và đáp ứng những đứa trẻ có năng khiếu, đặc biệt là kể từ khi bắt đầu chương trình Không đứa trẻ nào bị bỏ lại phía sau. Đôi khi tôi nghĩ rằng chính phủ cần phải có một Bộ Thường thức. Nói cách khác, nếu bạn muốn thúc đẩy sự xuất sắc và nâng cao vị

words, if you want to promote excellence and raise our standing in the world, don't cut programs that nurture the brightest students.

The end of the story is that Larry got straight A's in graduate school at the University of California at Berkeley because, in his words:

It was a high-level ball game. You were working on defining real-life problems and figuring out ways to solve them from many angles.

Larry's weakness in public school became his strength as a professor:

My students were like me—bored stiff with math. But I made it come alive by applying it to the real world. I helped it mean something.

If we take Larry's words—"relevance," "meaning," "alive," "real world," "many angles to solve a problem"—and contrast them with "grunt work," "boredom," "rote memory," and "meaningless," we have a pretty good idea of what helps education to be either effective or ineffective.

namely, the mistaken notion that we have different compartments that perform different functions. An exciting aspect of recent research shows that the brain is actually highly integrated and "plastic," meaning that it's capable of training one part to take over a skill or function when another part is damaged. As a simple example, we know that singing the traditional A-B-Cs song helps kids memorize the alphabet better than just reciting the letters.

The brain is a living network. Everything affects everything else. When you "light up" one circuit of learning, it sends electrical impulses to other areas. In other words, singing or playing a musical instrument is closely tied to language. It also stimulates our capacity for math and writing, just like a brisk walk that increases our heart rate is likely to help US think more clearly.

From a personal perspective, when I recently took on the daunting task of cutting upward of one hundred and fifty pages from this book's manuscript, I was initially overwhelmed. Time for exercise. After doing the weight/strength machines at the gym, followed by running up the mountain in the cold air as fast as I could go, I came home with a vigorous "slay the dragon" feeling. Okay, no nonsense, do it! Similarly, if I play Bach on the piano first thing in the morning, I am more centered and focused for writing.

If we were to integrate our knowledge of the brain with education, we might have kids singing and dancing or doing aerobic exercises at the beginning of each day to stimulate the brain. Just like the A-B-Cs song,

thế của chúng ta trên thế giới, đừng cắt giảm các chương trình nuôi dưỡng những học sinh thông minh nhất.

Kết thúc của câu chuyện là Larry đã đạt điểm A trong chương trình sau đại học tại Đại học California ở Berkeley bởi vì, theo cách nói của anh ấy:

Đó là một trận bóng đẳng cấp. Bạn đang làm việc để xác định các vấn đề thực tế và tìm ra cách giải quyết chúng từ nhiều góc độ.

Điểm yếu của Larry ở trường công đã trở thành điểm mạnh của anh ấy với tư cách là một giáo sư:

Các học sinh của tôi cũng giống như tôi - chán ngấy với môn toán. Nhưng tôi đã làm cho nó trở nên sống động bằng cách áp dụng nó vào thế giới thực. Tôi đã giúp nó có ý nghĩa gì đó.

Nếu chúng ta lấy những từ ngữ của Larry—"sự phù hợp," "ý nghĩa," "sống động," "thế giới thực," "nhiều góc độ để giải quyết một vấn đề"—và đối chiếu chúng với "công việc nặng nhọc," "sự nhàm chán," "trí nhớ thuộc lòng," và "vô nghĩa", chúng tôi có một ý tưởng khá hay về điều gì giúp giáo dục trở nên hiệu quả hoặc không hiệu quả.

cụ thể là quan niệm sai lầm rằng chúng ta có các ngăn khác nhau thực hiện các chức năng khác nhau. Một khía cạnh thú vị của nghiên cứu gần đây cho thấy bộ não thực sự được tích hợp cao và "dẻo dai", nghĩa là nó có khả năng huấn luyện một phần để đảm nhận một kỹ năng hoặc chức năng khi một phần khác bị tổn thương. Ví dụ đơn giản, chúng ta biết rằng hát bài hát AB-Cs truyền thống giúp trẻ ghi nhớ bảng chữ cái tốt hơn là chỉ đọc thuộc lòng các chữ cái.

Bộ não là một mạng sống. Mọi thứ đều ảnh hưởng đến mọi thứ khác. Khi bạn "thắp sáng" một mạch học tập, nó sẽ gửi các xung điện đến các khu vực khác. Nói cách khác, ca hát hoặc chơi một nhạc cụ gắn liền với ngôn ngữ. Nó cũng kích thích khả năng làm toán và viết của chúng ta, giống như một cuộc đi bộ nhanh làm tăng nhịp tim của chúng ta có khả năng giúp Hoa Kỳ suy nghĩ rõ ràng hơn.

Từ góc độ cá nhân, khi tôi vừa đảm nhận nhiệm vụ khó khăn là cắt lên tới một trăm năm mươi trang từ bản thảo của cuốn sách này, ban đầu tôi đã bị choáng ngợp. Thời gian tập thể dục. Sau khi tập các bài tập tạ/sức mạnh tại phòng tập thể dục, tiếp theo là chạy lên núi trong không khí lạnh giá nhanh nhất có thể, tôi về nhà với cảm giác "giết rồng" mạnh mẽ. Được rồi, không có gì vô nghĩa, hãy làm đi! Tương tự, nếu tôi chơi Bach trên piano vào buổi sáng, tôi sẽ tập trung và tập trung hơn cho việc viết lách.

Nếu chúng ta kết hợp kiến thức về não bộ với giáo dục, chúng ta có thể cho trẻ hát và nhảy hoặc tập thể dục nhịp điệu vào đầu mỗi ngày để kích thích não bộ. Cũng giống như bài hát AB-Cs, chúng ta có thể nghĩ ra mọi cách để kết hợp hát và nhảy

we might think of all the ways to combine singing and dancing with learning other subjects. Likewise, we would use many approaches to learning with an emphasis on affective, experiential learning. We would also repeatedly have faith in a child’s ability to learn by setting expectations for success.

3. Gain a Global Perspective

In our fast-changing, high-tech world, students need to develop a global perspective on other cultures and societies instead of assuming that the United States sets the standard and that our ways are the best. We need to understand ourselves as part of the whole, with much to learn from other cultures. This has become increasingly relevant to many jobs and careers and will help students later in life as well.

4. Learn across Subjects

Art, music, math, computer technology, science, social studies, literature, and people skills need to be experienced as important parts of becoming an innovative thinker. It’s called teaching across subjects, not as separate topics but as interrelated ones. For example, how can we combine reading labels in a grocery store with math?

5. Connect with the Community

To be highly effective, schools need to include a broad range of interactions with people and organizations in the community. As one example, a teacher had her students make paintings to hang at the local homeless shelter. The children first did a project to learn about poverty—what leads people to become homeless, and what the community is doing, or not doing, to help. It was a powerful experience for many of the children.

6. Teach Critical Thinking Skills

As a parent, one of the most powerful skills you can teach your child is the capacity for critical thinking.

Critical thinking is the ability to look at a theory, claim, advertisement, or idea and evaluate it on many levels. Where did the idea come from? Who is promoting it? Who is selling the product? Who benefits from it? Who gains power? Who is left out? Is there a hidden agenda? What do you learn if you “follow the money”?

Young children can be taught critical thinking through looking at advertisements. They can learn to see the intent of the ad—for example, whether the product being sold is supposed to make them feel more popular, fit in, or be happier if they have it. Help them

với việc học các môn học khác. Tương tự như vậy, chúng tôi sẽ sử dụng nhiều phương pháp học tập với trọng tâm là học tập dựa trên kinh nghiệm và tình cảm. Chúng tôi cũng sẽ nhiều lần tin tưởng vào khả năng học hỏi của trẻ bằng cách đặt kỳ vọng vào sự thành công.

3. Có được tầm nhìn toàn cầu

Trong thế giới công nghệ cao, thay đổi nhanh chóng của chúng ta, sinh viên cần phát triển quan điểm toàn cầu về các nền văn hóa và xã hội khác thay vì cho rằng Hoa Kỳ đặt ra tiêu chuẩn và cách thức của chúng ta là tốt nhất. Chúng ta cần hiểu bản thân mình là một phần của tổng thể, với nhiều điều để học hỏi từ các nền văn hóa khác. Điều này ngày càng trở nên phù hợp với nhiều công việc và nghề nghiệp và sẽ giúp ích cho sinh viên sau này trong cuộc sống.

4. Học qua các môn học

Nghệ thuật, âm nhạc, toán học, công nghệ máy tính, khoa học, nghiên cứu xã hội, văn học và kỹ năng con người cần được trải nghiệm như những phần quan trọng để trở thành một nhà tư tưởng đổi mới. Nó được gọi là dạy xuyên môn học, không phải là những chủ đề riêng biệt mà là những chủ đề có liên quan với nhau. Ví dụ, làm thế nào chúng ta có thể kết hợp đọc nhãn trong cửa hàng tạp hóa với toán học?

5. Kết nối với cộng đồng

Để đạt được hiệu quả cao, các trường học cần bao gồm nhiều hoạt động tương tác với mọi người và các tổ chức trong cộng đồng. Ví dụ, một giáo viên đã yêu cầu học sinh của mình vẽ tranh để treo ở nơi trú ẩn cho người vô gia cư ở địa phương. Trước tiên, bọn trẻ thực hiện một dự án để tìm hiểu về nghèo đói—điều gì khiến mọi người trở thành người vô gia cư, và cộng đồng đang làm hoặc không làm gì để giúp đỡ. Đó là một trải nghiệm mạnh mẽ đối với nhiều trẻ em.

6. Dạy Kỹ năng Tư duy Phản biện

Là cha mẹ, một trong những kỹ năng mạnh mẽ nhất mà bạn có thể dạy cho con mình là khả năng tư duy phản biện.

Tư duy phản biện là khả năng xem xét một lý thuyết, tuyên bố, quảng cáo hoặc ý tưởng và đánh giá nó ở nhiều cấp độ. Ý tưởng đến từ đâu? Ai đang quảng bá nó? Ai đang bán sản phẩm? Ai được lợi từ nó? Ai đạt được quyền lực? Ai bị bỏ rơi? Có một chương trình nghị sự ẩn? Bạn học được gì nếu bạn “chạy theo đồng tiền”?

Trẻ nhỏ có thể được dạy tư duy phản biện thông qua việc xem quảng cáo. Họ có thể học cách xem mục đích của quảng cáo—ví dụ: liệu sản phẩm được bán có làm cho họ cảm thấy nổi tiếng hơn, phù hợp hơn hay hạnh phúc hơn nếu họ có nó hay không. Giúp họ khám phá: Lừa đảo là gì và quảng cáo chiêu hàng là gì?

explore: What's the con, and what's the pitch?

When I was a teenager my father showed me the book *How to Lie with Statistics*. It left a lasting impression. He was obviously amused and intrigued by the way it showed how misleading charts and percentages can be. For example, quoting "a fifty percent improvement" might mean that there was an increase from two people to three people out of one hundred who were helped by a certain product or treatment.

Critical thinking is also about teaching children to trust that nervous feeling in their gut that tells them, *This person seems weird—I don't trust him*. A parent can help by not discounting a kid who doesn't want to hug Uncle Charlie or Kiss Aunt Connie. Validating a kid's experience helps fine-tune a questioning mind that sees through hype, propaganda, seduction, and misinformation, which pervades mainstream media. It also protects children against exploitation by those who profess to have all the answers, by charismatic leaders, or by those who want to seduce them.

A capacity for critical thinking is highly important when it comes to raising children to make peace in the world. It helps them see through propaganda, hype, and seduction.

7. Understand the Pygmalion Effect

What we at Harlem Children's Zone have learned over the years is that great expectations yield great results.

—Geoffrey Canada

Understanding the "Pygmalion effect" underscores how a positive attitude toward your child affects his or her performance. (Pygmalion in Greek myth was a sculptor who fell in love with a beautiful statue he had carved.)

Repeated studies have shown that teachers' perceptions of their students can greatly impact the students' performance.

Dr. Robert Rosenthal and Lenore Jacobson did a study where teachers were told that certain incoming students showed excellent potential. In reality, these students were picked at random. The researchers found that, "When the teachers were led to expect enhanced performance...then the children did indeed show that enhancement." They further speculated that these elementary school teachers might have unconsciously behaved in ways that facilitated and encouraged the students' success.

That's how subtle your messages can be and how your belief in your

Khi tôi còn là một thiếu niên, cha tôi đã cho tôi xem cuốn sách Nói dối với số liệu như thế nào. Nó để lại một ấn tượng lâu dài. Rõ ràng là anh ấy thích thú và tò mò với cách nó cho thấy các biểu đồ và tỷ lệ phần trăm có thể gây hiểu nhầm như thế nào. Ví dụ: trích dẫn "cải thiện năm mươi phần trăm" có thể có nghĩa là đã có sự gia tăng từ hai người lên ba người trong số một trăm người được trợ giúp bởi một sản phẩm hoặc phương pháp điều trị nhất định.

Tư duy phản biện cũng là dạy trẻ em tin tưởng vào cảm giác lo lắng trong ruột nói với chúng rằng, Người này có vẻ kỳ quặc—Tôi không tin anh ta. Cha mẹ có thể giúp đỡ bằng cách không hạ thấp đứa trẻ không muốn ôm chú Charlie hoặc hôn dì Connie. Xác thực trải nghiệm của một đứa trẻ giúp điều chỉnh một tâm trí hay thắc mắc nhìn thấy thông tin cường điệu, tuyên truyền, dụ dỗ và thông tin sai lệch tràn ngập các phương tiện truyền thông chính thống. Nó cũng bảo vệ trẻ em khỏi bị bóc lột bởi những người cho rằng mình có tất cả các câu trả lời, bởi những nhà lãnh đạo lôi cuốn hoặc bởi những người muốn dụ dỗ chúng.

Khả năng tư duy phản biện là rất quan trọng khi nuôi dạy trẻ em để tạo ra hòa bình trên thế giới. Nó giúp họ nhìn xuyên qua sự tuyên truyền, thổi phồng và dụ dỗ.

7. Hiểu Hiệu ứng Pygmalion

Những gì chúng tôi ở Harlem Children's Zone đã học được trong những năm qua là những kỳ vọng lớn sẽ mang lại kết quả tuyệt vời.

—Geoffrey Ca-na-đa

Hiểu được "hiệu ứng Pygmalion" nhấn mạnh thái độ tích cực đối với con bạn ảnh hưởng đến thành tích của chúng như thế nào. (Pygmalion trong thần thoại Hy Lạp là một nhà điêu khắc yêu bức tượng đẹp mà ông đã tạc.)

Các nghiên cứu lặp đi lặp lại đã chỉ ra rằng nhận thức của giáo viên về học sinh của họ có thể ảnh hưởng lớn đến kết quả học tập của học sinh.

Tiến sĩ Robert Rosenthal và Lenore Jacobson đã thực hiện một nghiên cứu trong đó các giáo viên được thông báo rằng một số sinh viên sắp tới có tiềm năng xuất sắc. Trên thực tế, những sinh viên này được chọn ngẫu nhiên. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, "Khi các giáo viên được hướng dẫn để mong đợi hiệu suất nâng cao... thì trẻ em thực sự đã thể hiện sự cải thiện đó." Họ suy đoán thêm rằng những giáo viên tiểu học này có thể đã cư xử một cách vô thức theo cách tạo điều kiện và khuyến khích sự thành công của học sinh.

Đó là cách thông điệp của bạn tinh tế và niềm tin của bạn vào khả năng học tập của

children's capacity to learn supports their belief in themselves. Over time, your positive beliefs in your children can get entrenched as self-fulfilling prophecies: I *can* learn this if I work at it, I *can* accomplish this difficult task, because I've done it before. Likewise when children are called lazy, incompetent, or stupid, the child internalizes this perception and may well act it out.

8. Homework: How Can Parents Be Helpful?

The fundamental question when it comes to homework is how you can be helpful without taking over your child's work or getting your own self-esteem mixed up with your child's school performance. I'll talk more about homework in [Chapter 19](#), "My Parents Rock."

On a larger scale, however, homework as a concept is something that we as a society should question. There is little if any evidence that piling on more and more homework leads to a child's greater knowledge, intelligence, or quality of life. We need to consider what it does to kids' minds to ask them to devote hours to homework, especially if it is meaningless and repetitive with no room for creativity. It harks back to eighteenth- and nineteenth-century education that was directed at preparing children to be obedient laborers. Homework should include projects in the community, service to others, and practicing a musical instrument. It needs to have meaning and relevance.

I believe it's hard for many people to change their attitudes about homework because we have some underlying belief, possibly related to the puritan work ethic, that we need to suffer, toil, and tolerate drudgery. What if, instead, we adopted the belief that learning and dedication to hard work comes out of passion, fascination, and good teaching?

Upward Bound: Help start a First Generation of College Students

I've spoken to a number of people from working-class backgrounds who went to college because one or more high school teachers sparked the belief in them that it was possible. As my good friend Pat told me, "I had never dreamed of going to college; no one in my family ever had. A teacher came to me and said, 'You're very smart and very good at writing. You should go to college.'" It was a big shift in my thinking, a totally new idea about what was possible. "Other teachers brought me clothes, one organized a club for students to visit colleges. It was so important to visit and see what college was like. It helped break down the mystique. When my family first drove me to the University of Illinois, I was very excited. My parents dropped me off on

con bạn hỗ trợ niềm tin của chúng vào bản thân như thế nào. Theo thời gian, niềm tin tích cực của bạn vào con cái có thể trở nên vững chắc như những lời tiên tri tự ứng nghiệm: Tôi có thể học được điều này nếu tôi làm việc với nó, tôi có thể hoàn thành nhiệm vụ khó khăn này, bởi vì tôi đã từng làm nó trước đây. Tương tự như vậy, khi trẻ bị gọi là lười biếng, kém cỏi hoặc ngu ngốc, trẻ sẽ tiếp thu nhận thức này và có thể hành động theo.

8. Bài tập về nhà: Cha mẹ có thể hữu ích như thế nào?

Câu hỏi cơ bản khi nói đến bài tập về nhà là làm thế nào bạn có thể hữu ích mà không chiếm đoạt công việc của con bạn hoặc khiến lòng tự trọng của bạn lẫn lộn với kết quả học tập của con bạn. Tôi sẽ nói nhiều hơn về bài tập về nhà trong Chương 19, "Cha mẹ tôi đấy."

Tuy nhiên, ở quy mô lớn hơn, bài tập về nhà như một khái niệm là điều mà chúng ta với tư cách là một xã hội nên đặt câu hỏi. Có rất ít nếu có bất kỳ bằng chứng nào cho thấy càng ngày càng có nhiều bài tập về nhà sẽ dẫn đến kiến thức, trí thông minh hoặc chất lượng cuộc sống của trẻ tốt hơn. Chúng ta cần xem xét việc yêu cầu chúng dành hàng giờ để làm bài tập về nhà sẽ ảnh hưởng như thế nào đến tâm trí của trẻ, đặc biệt nếu việc đó vô nghĩa và lặp đi lặp lại không có chỗ cho sự sáng tạo. Nó quay trở lại nền giáo dục của thế kỷ 18 và 19 nhằm chuẩn bị cho trẻ em trở thành những người lao động biết vâng lời. Bài tập về nhà nên bao gồm các dự án trong cộng đồng, phục vụ người khác và luyện tập một nhạc cụ. Nó cần phải có ý nghĩa và sự liên quan.

Tôi tin rằng nhiều người khó thay đổi thái độ của họ về bài tập về nhà bởi vì chúng ta có một số niềm tin tiềm ẩn, có thể liên quan đến đạo đức làm việc thuần túy, rằng chúng ta cần phải chịu đựng, vất vả và chịu đựng cực nhọc. Thay vào đó, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta chấp nhận niềm tin rằng học tập và cống hiến cho công việc khó khăn xuất phát từ niềm đam mê, niềm đam mê và sự dạy dỗ tốt?

Upward Bound: Giúp bắt đầu một thế hệ sinh viên đại học đầu tiên

Tôi đã nói chuyện với một số người xuất thân từ tầng lớp lao động đã vào đại học vì một hoặc nhiều giáo viên trung học đã khơi dậy niềm tin trong họ rằng điều đó là có thể. Như người bạn tốt của tôi, Pat đã nói với tôi: "Tôi chưa bao giờ mơ ước được học đại học; không ai trong gia đình tôi từng có. Một giáo viên đến gặp tôi và nói: 'Em rất thông minh và viết rất giỏi. Bạn nên đi học đại học. Đó là một sự thay đổi lớn trong suy nghĩ của tôi, một ý tưởng hoàn toàn mới về những gì có thể.' "Các giáo viên khác mang quần áo cho tôi, một người tổ chức câu lạc bộ cho sinh viên đến thăm các trường đại học. Việc đến thăm và xem trường đại học như thế nào là rất quan trọng. Nó đã giúp phá vỡ sự huyền bí. Lần đầu tiên khi gia đình đưa tôi đến Đại học Illinois, tôi đã rất phấn khích. Bố mẹ tôi thả tôi trên vỉa hè và thậm chí không bước vào cửa. Họ thực sự sợ hãi về nơi này.

the sidewalk and wouldn't even come in the door. They were really frightened of the place. We came from a rural, isolated region and had very few experiences away from home."

If you want your children to make the breakthrough to college, start by talking about it when they are young. Make it sound normal. *I didn't go, but I want you to go. It will help you get a better job. It will be interesting. You can do it.* Don't make it a commandment to rebel against as in "You will go to college!" Take them to a college campus and learn about colleges yourself. Help them understand that they are smart enough, that success is more about finding what you like to do and how hard you work.

Do everything you can to bring a rich environment into your home. A hallmark of families with generations of college graduates is a love of learning, broad experiences in life, and the assumption they can do it.

EXERCISE

1. Recall an experience when someone had faith in your ability and think about how it affected your performance.
2. Recall an experience when someone had a negative view of your ability and think about the effect it had on your performance.

What If Your child Resists Going to School?

If your child starts getting aches, pains, and stalls out when it comes to school, help her explore the possible causes. It might be about anything from being bullied to being shamed by a teacher, from not getting into the school play to having a fight with a friend. Be open and ready to listen.

If a child isn't doing well in school, several factors may be at work:

1. He doesn't learn well with the method that is being used.
2. She is having difficulties in her relationship with her teacher.
3. He isn't developmentally ready for a particular subject.
4. She doesn't have a strong aptitude in a particular subject.
5. He is highly anxious because of emotional problems from his past or in his home situation.
6. She is being bullied or having problems in relationships with other kids.
7. He is anxious, overstimulated, and agitated in the classroom.
8. The teacher has a conscious or unconscious negative attitude toward the child, who has internalized the negative perceptions.

Nếu bạn muốn con mình đột phá vào đại học, hãy bắt đầu bằng cách nói về điều đó khi chúng còn nhỏ. Làm cho nó nghe bình thường. Anh không đi, nhưng anh muốn em đi. Nó sẽ giúp bạn có được một công việc tốt hơn. Nó sẽ rất thú vị. Bạn có thể làm được. Đừng biến nó thành một mệnh lệnh để chống lại như trong "Bạn sẽ đi học đại học!" Đưa họ đến khuôn viên trường đại học và tự tìm hiểu về các trường đại học. Giúp họ hiểu rằng họ đủ thông minh, rằng thành công phụ thuộc nhiều hơn vào việc tìm ra điều bạn thích làm và bạn làm việc chăm chỉ như thế nào.

Làm mọi thứ bạn có thể để mang lại một môi trường phong phú vào nhà của bạn. Một đặc điểm nổi bật của các gia đình có nhiều thế hệ tốt nghiệp đại học là yêu thích học hỏi, trải nghiệm rộng rãi trong cuộc sống và cho rằng họ có thể làm được.

BÀI TẬP

1. Nhớ lại trải nghiệm khi ai đó tin tưởng vào khả năng của bạn và nghĩ xem điều đó ảnh hưởng đến hiệu suất của bạn như thế nào.
2. Nhớ lại trải nghiệm khi ai đó có cái nhìn tiêu cực về khả năng của bạn và nghĩ về tác động của nó đối với hiệu suất của bạn.

Điều gì xảy ra nếu con bạn không chịu đến trường?

Nếu con bạn bắt đầu bị nhức mũi, khó chịu và lảo đảo khi đến trường, hãy giúp con khám phá những nguyên nhân có thể xảy ra. Đó có thể là về bất cứ điều gì, từ việc bị bắt nạt đến việc bị giáo viên làm xấu mặt, từ việc không được tham gia vở kịch ở trường cho đến việc đánh nhau với bạn bè. Hãy cởi mở và sẵn sàng lắng nghe.

Nếu một đứa trẻ học không tốt ở trường, một số yếu tố có thể ảnh hưởng:

1. Anh ấy học không tốt với phương pháp đang được sử dụng.
2. Cô ấy đang gặp khó khăn trong mối quan hệ với giáo viên của mình.
3. Bé chưa sẵn sàng về mặt phát triển cho một môn học cụ thể.
4. Cô ấy không có năng khiếu mạnh trong một môn học cụ thể.
5. Anh ấy rất lo lắng vì những vấn đề tình cảm trong quá khứ hoặc vì hoàn cảnh gia đình.
6. Cô ấy đang bị bắt nạt hoặc có vấn đề trong mối quan hệ với những đứa trẻ khác.
7. Anh ấy lo lắng, kích động quá mức và kích động trong lớp học.
8. Giáo viên có thái độ tiêu cực có ý thức hoặc vô thức đối với đứa trẻ, đứa trẻ đã tiếp thu những nhận thức tiêu cực đó.

Open the way to a conversation with your child to find out what's bothering him. *Hey Charlie, I notice you're not excited about school the way you used to be. I'm wondering what that's about.* With some children, it takes casual conversation to ease into talking about what's troubling them. It's usually best not to charge in with the difficult questions. It's likely your child already feels badly. If she feels you are on her side, she's more likely to feel safe to talk. The very act of being taken seriously and listened to can help a child feel better.

If your child is having trouble with a teacher, you might visit the classroom or have a conference with the teacher. When a parent approaches a teacher with goodwill, listens carefully, and doesn't automatically defend the child, it can open the door to understanding and lead to a shift in the situation.

WHEN YOUR CHILD TALKS ABOUT BULLYING

If your child tells you she is being bullied, pay attention. If she is resistant to going to school, or your child has sudden changes in sleep habits, moods, eating patterns, or difficulty concentrating, listen to her. Really listen and don't jump to immediate solutions, but stay engaged with your child. It may help to talk with the teacher or principal and include your child in the discussion. Don't give up. If it becomes extreme, consider taking your child out of that school setting. Likewise, if you see your child bullying others, get help. Bullying is usually a cover-up for fear, insecurity, and low self-esteem. It is also a learned pattern of behavior based on what the child has observed at home or in the media.

The type of school your child attends can have a great influence on fostering an atmosphere where bullying is rare if it exists at all. In terms of schools, Nicholas Salmon, a school architect spoke of working with teachers and staff to design schools that fit with progressive education and provide a kind of community setting where there was flexibility between grades, teachers, and subject matter. These schools stress strong ties between students, teachers, parents, and community. He commented that in these schools bullying is rare, and is dealt with immediately as a community concern for all people involved.

I spoke with Augusta Kappner, former president of the Bank Street College of Education. Here's what she said: "There was no evidence of bullying at Bank Street at all. Kids were taught by example and intellect about feelings and rights, and we developed the most caring group of kids I have seen. Kids came to understand that they too could be 'the other' and developed the kind of empathy that we wish the

Mở đường cho một cuộc trò chuyện với con bạn để tìm hiểu điều gì đang làm phiền con. Này Charlie, tôi nhận thấy bạn không hào hứng với trường học như trước đây. Tôi đang tự hỏi đó là về cái gì. Với một số trẻ, cần trò chuyện bình thường để dễ dàng nói về những điều đang khiến chúng lo lắng. Thông thường, tốt nhất là không nên trả lời những câu hỏi khó. Có khả năng con bạn đã cảm thấy tồi tệ. Nếu cô ấy cảm thấy bạn đứng về phía cô ấy, nhiều khả năng cô ấy sẽ cảm thấy an toàn khi trò chuyện. Chính hành động được thực hiện nghiêm túc và được lắng nghe có thể giúp trẻ cảm thấy tốt hơn.

Nếu con bạn gặp rắc rối với giáo viên, bạn có thể đến thăm lớp học hoặc nói chuyện với giáo viên. Khi phụ huynh tiếp cận giáo viên với thiện chí, lắng nghe cẩn thận và không tự động bênh vực trẻ, điều đó có thể mở ra cơ hội hiểu biết và dẫn đến sự thay đổi tình hình.

KHI CON BẠN NÓI VỀ VIỆC BẮT BUỘC

Nếu con bạn nói với bạn rằng nó đang bị bắt nạt, hãy chú ý. Nếu con bạn không muốn đến trường, hoặc con bạn đột ngột thay đổi thói quen ngủ, tâm trạng, cách ăn uống hoặc khó tập trung, hãy lắng nghe con. Hãy thực sự lắng nghe và đừng vội đưa ra các giải pháp ngay lập tức mà hãy gắn bó với con bạn. Có thể hữu ích khi nói chuyện với giáo viên hoặc hiệu trưởng và đưa con bạn vào cuộc thảo luận. Đừng bỏ cuộc. Nếu nó trở nên cực đoan, hãy cân nhắc việc đưa con bạn ra khỏi môi trường học tập đó. Tương tự như vậy, nếu bạn thấy con mình bắt nạt người khác, hãy nhờ giúp đỡ. Bắt nạt thường là sự che đậy cho sự sợ hãi, bất an và lòng tự trọng thấp. Nó cũng là một mô hình hành vi học được dựa trên những gì đứa trẻ đã quan sát được ở nhà hoặc trên các phương tiện truyền thông.

Loại trường mà con bạn theo học có thể có ảnh hưởng lớn đến việc nuôi dưỡng bầu không khí hiếm khi xảy ra bắt nạt nếu có. Về trường học, Nicholas Salmon, một kiến trúc sư trường học đã nói về việc làm việc với các giáo viên và nhân viên để thiết kế các trường học phù hợp với nền giáo dục tiến bộ và cung cấp một kiểu môi trường cộng đồng nơi có sự linh hoạt giữa các lớp, giáo viên và môn học. Những trường này nhấn mạnh mối quan hệ chặt chẽ giữa học sinh, giáo viên, phụ huynh và cộng đồng. Ông nhận xét rằng ở những trường này, việc bắt nạt hiếm khi xảy ra và được xử lý ngay lập tức như một mối quan tâm của cộng đồng đối với tất cả những người có liên quan.

Tôi đã nói chuyện với Augusta Kappner, cựu chủ tịch của Đại học Sư phạm Bank Street. Đây là những gì cô ấy nói: "Không có bằng chứng nào về việc bắt nạt ở Bank Street cả. Trẻ em được dạy bằng tấm gương và trí tuệ về cảm xúc và quyền, và chúng tôi đã phát triển một nhóm trẻ em quan tâm nhất mà tôi từng thấy. Trẻ em cũng hiểu rằng chúng cũng vậy có thể là 'người khác' và phát triển loại đồng cảm mà chúng ta mong muốn phần còn lại của xã hội có được. Mặc dù cha mẹ có xuất

rest of the society had. Although parents came from different backgrounds and beliefs, we were clear about our expectations of respect for each other, and the children didn't seem to have a problem with it.

“There was/is indeed a lot of contact between teachers and parents but also a lot of contact between teachers and kids in and outside the classroom (overnight trips, etc.) and a lot of role modeling in problem solving. I remember the story a parent told me about visiting a potential high school with her Bank Street son. when he learned that the school required a course in ethics, his reaction was, ‘Why would you have to have a course in ethics? Isn’t that what we *do* everyday at Bank Street?!’

“I think the kind of hands on, project based teaching and learning that goes on in most progressive schools has a better chance of modeling and ‘teaching’ mutual respect and developing *empathy*, which is the key variable. A capacity for empathy is what helps kids resist peer or mob pressure.”

Dr. Kappner added, “Two things to keep in mind, however, is that Bank Street only goes thru eighth grade. It does not include high school. And recently the Internet has become much more persuasive for kids, so there can be actions that are invisible to teachers and parents.”

Don't Overprotect Your children

I frequently hear from teachers that parents automatically "protect" their children from the consequences of poor academic performance. Instead of asking how to help their child study, they pressure a teacher to raise a grade when it isn't warranted.

Similarly, in the case of stealing, bullying, or being rude in class, some parents refuse to believe their child is in the wrong; to them, whatever happened was “no big deal” and the teacher just has it in for their kid. As a result, the child follows the parent's attitude and learns to minimize, rationalize, and blame others for doing a lousy job. It's no gift to impart to your child a habit of blaming others or making excuses. It doesn't prepare him for the real world where, for example, if you leave your bike unlocked, it's likely to be stolen, or if you don't listen to your boss, you might get fired, or if you don't pay the rent, you get evicted.

One teacher told me he had informed parents that their eleven-year-old son was making inappropriate sexual remarks to girls in the class. The parents replied, "Oh, he's just a boy. It's natural." This child later

thân và niềm tin khác nhau, nhưng chúng tôi hiểu rõ về kỳ vọng tôn trọng lẫn nhau của mình và bọn trẻ dường như không để có một vấn đề với nó.

“Thực sự đã có rất nhiều sự tiếp xúc giữa giáo viên và phụ huynh nhưng cũng có rất nhiều sự tiếp xúc giữa giáo viên và trẻ em trong và ngoài lớp học (các chuyến đi qua đêm, v.v.) và rất nhiều hình mẫu trong việc giải quyết vấn đề. Tôi nhớ câu chuyện một phụ huynh đã kể cho tôi nghe về việc cùng con trai cô ấy đến thăm một trường trung học tiềm năng trên Phố Bank. khi biết rằng trường yêu cầu một khóa học về đạo đức, phản ứng của anh ấy là, 'Tại sao bạn phải có một khóa học về đạo đức? Đó không phải là điều chúng ta làm hàng ngày ở Bank Street sao?!'

“Tôi nghĩ rằng kiểu dạy và học dựa trên dự án, thực hành diễn ra ở hầu hết các trường học tiến bộ sẽ có cơ hội tốt hơn để làm gương và 'dạy dỗ' sự tôn trọng lẫn nhau và phát triển sự đồng cảm, đó là biến số chính. Khả năng đồng cảm là thứ giúp trẻ em chống lại áp lực từ bạn bè hoặc đám đông.”

Tiến sĩ Kappner nói thêm, “Tuy nhiên, có hai điều cần lưu ý là Phố Ngân hàng chỉ học hết lớp tám. Nó không bao gồm trường trung học. Và gần đây, Internet đã trở nên thuyết phục hơn nhiều đối với trẻ em, vì vậy có thể có những hành động mà giáo viên và phụ huynh không thể thấy được.”

Đừng bảo bọc con cái quá mức

Tôi thường nghe các giáo viên nói rằng phụ huynh tự động “bảo vệ” con mình khỏi hậu quả của việc học kém. Thay vì hỏi cách giúp con học tập, họ lại gây áp lực buộc giáo viên phải nâng điểm khi không cần thiết.

Tương tự như vậy, trong trường hợp ăn cắp, bắt nạt hoặc thô lỗ trong lớp, một số phụ huynh không tin rằng con mình sai; đối với họ, bất cứ điều gì đã xảy ra đều “không có gì to tát” và giáo viên chỉ lo việc đó cho con họ. Kết quả là, đứa trẻ làm theo thái độ của cha mẹ và học cách giảm thiểu, hợp lý hóa và đổ lỗi cho người khác vì đã làm một công việc tệ hại. Truyền cho con bạn thói quen đổ lỗi hoặc viện cớ cho người khác không phải là món quà. Nó không giúp anh ta chuẩn bị cho thế giới thực, chẳng hạn như nếu bạn để xe đạp không khóa, nó có khả năng bị đánh cắp hoặc nếu bạn không nghe lời sếp, bạn có thể bị sa thải, hoặc nếu bạn không nghe lời trả tiền thuê nhà, bạn sẽ bị đuổi ra khỏi nhà.

Một giáo viên nói với tôi rằng anh ấy đã thông báo với phụ huynh rằng cậu con trai mười một tuổi của họ có những nhận xét không phù hợp về tình dục với các bạn nữ trong lớp. Cha mẹ trả lời: “Ồ, nó chỉ là một cậu bé. Đó là điều tự nhiên.” Đứa trẻ này

got into more trouble for being physically and sexually aggressive with a girl. It also turned out that he was watching a lot of sexually explicit Web sites.

If you minimize, rationalize, or cover up for your child, you need to explore why you do it. Is it about your own self-esteem? Do you see your child as an extension of yourself? Remember that you are the parent, and you need to help your child take responsibility for his behavior.

When to Get Extra Help for Your child Sometimes when a child has difficulty learning, it has nothing to do with the teacher or the parents. The trouble may have to do with the way the child learns best, the fact that he's too anxious in class to concentrate, or it could potentially be a learning disability. Sometimes a tutor or special help is invaluable.

My daughter, Ginelle, was having a terrible time learning how to read when she was in first grade. She wanted to read—she carried books around with her and even pretended to read—but it just wasn't happening. After she was tested at a local university in the spring of first grade, the specialists suggested that I have a student tutor come to the house. Ginelle was delighted when this friendly "big girl" came to visit, and within eight weeks she was reading at grade level.

I will never forget her glowing face and bright blue eyes shining at me when she said, "Mommy, I want to read this book to you." Another ten weeks of tutoring and Ginelle was reading at third-grade level. Reading became a lifelong pleasure for her.

What does this tell US? Ginelle, like many children, needed a different approach to reading, as well as a calmer atmosphere. *She was able to learn when given the right help.* We can make enormous differences in our children's lives when we or the school provide special tutoring or special help. Ginelle developed a deep love of reading that frequently sustained her throughout her life. Just as we need the right tools for the job, or a correct diagnosis to find a cure, we need effective approaches to children's different ways of learning.

Teachers' Concerns About Their Students

Hats off to dedicated teachers. It is demanding work and requires being "on" every day. Teachers are often unfairly blamed for children's problems or expected to make up for a lack of learning in the home.

sau đó gặp nhiều rắc rối hơn vì hung hăng về thể chất và tình dục với một cô gái. Hóa ra là nó đã xem rất nhiều trang web khiêu dâm.

Nếu bạn giảm thiểu, hợp lý hóa hoặc bao che cho con mình, bạn cần khám phá lý do tại sao bạn làm điều đó. Đó có phải là về lòng tự trọng của riêng bạn? Bạn có xem con mình như một phần mở rộng của chính mình không? Hãy nhớ rằng bạn là cha mẹ và bạn cần giúp con bạn chịu trách nhiệm về hành vi của mình.

Khi nào cần trợ giúp thêm cho con của bạn Đôi khi một đứa trẻ gặp khó khăn trong học tập, điều đó không liên quan gì đến giáo viên hoặc cha mẹ. Rắc rối có thể liên quan đến cách đứa trẻ học tốt nhất, thực tế là nó quá lo lắng trong lớp để tập trung, hoặc nó có thể là một khuyết tật học tập. Đôi khi một gia sư hoặc sự giúp đỡ đặc biệt là vô giá.

Con gái tôi, Ginelle, đã có một thời gian học đọc rất tệ khi cháu học lớp một. Cô ấy muốn đọc - cô ấy mang theo sách bên mình và thậm chí còn giả vờ đọc - nhưng điều đó không xảy ra. Sau khi cô ấy thi vào một trường đại học địa phương vào mùa xuân năm lớp một, các chuyên gia đề nghị tôi mời một gia sư sinh viên đến nhà. Ginelle rất vui khi "cô gái lớn" thân thiện này đến thăm, và trong vòng tám tuần, cô đã đọc được theo cấp lớp.

Tôi sẽ không bao giờ quên khuôn mặt rạng ngời và đôi mắt xanh sáng long lanh nhìn tôi khi em nói: "Mẹ ơi, con muốn đọc cuốn sách này cho mẹ nghe". Mười tuần dạy kèm nữa và Ginelle đã đọc ở trình độ lớp ba. Đọc sách đã trở thành một thú vui suốt đời đối với cô.

Điều này nói gì với Hoa Kỳ? Ginelle, giống như nhiều đứa trẻ khác, cần một cách đọc khác, cũng như một bầu không khí yên tĩnh hơn. Cô ấy đã có thể học khi được giúp đỡ đúng cách. Chúng ta có thể tạo ra những khác biệt to lớn trong cuộc sống của con cái chúng ta khi chúng ta hoặc nhà trường cung cấp dịch vụ dạy kèm hoặc trợ giúp đặc biệt. Ginelle đã phát triển niềm yêu thích đọc sách sâu sắc, điều này thường xuyên duy trì cô trong suốt cuộc đời. Giống như chúng ta cần những công cụ phù hợp cho công việc, hoặc chẩn đoán chính xác để tìm ra phương pháp chữa trị, chúng ta cần những cách tiếp cận hiệu quả đối với những cách học tập khác nhau của trẻ em.

Mối quan tâm của giáo viên về học sinh của họ

Ngả mũ trước những người thầy tận tâm. Đó là công việc đòi hỏi khắt khe và đòi hỏi phải "bật" hàng ngày. Các giáo viên thường bị đổ lỗi một cách bất công cho các vấn đề của trẻ em hoặc được kỳ vọng sẽ bù đắp cho việc học kém ở nhà.

It was breathtaking for me to watch my grandson's kindergarten teacher shepherding five-year-old kids through project after project with warmth, clarity, and focus.

I also spoke with a group of teachers from the Lolo, Montana, elementary and middle school. Along with others I interviewed, they revealed a genuine delight in children, a love of teaching, and excitement about programs that stimulate children's interest. Many had attended various workshops to learn new skills and innovative ideas. They wanted programs to keep up with the rapidly changing world, and many had been frustrated with the focus on teaching to the test that has become so common since the passage of No Child Left Behind in 2001.

Teachers also expressed deep concern for children who went home to an empty house after school, possibly for the whole evening, while a parent held down two jobs to make ends meet. They spoke of the great need for after-school programs that go until 6:00 P.M., possibly later.

The following is a list of things they suggested that parents can do to help improve the parent-child-teacher relationship.

1. Stay involved and get to know the child's teacher.
2. Attend all PTA meetings.
3. Attend all your child's events—plays, presentations, sporting events, art shows. Bring the whole family so everyone is engaged.
4. Give your child a place to study—a desk or card table with decent lighting.
5. Don't have the TV on all the time. Don't have a TV in the child's bedroom. Limit TV and screen time (computers or other devices).
6. Help your child learn respect by showing respect and consideration for your child's teacher and for other people. If your child complains or is having a problem, come and talk with the teacher.
7. Talk with your child about school. What does he enjoy? What is easy? Hard? Fun? Little kids will often give monosyllabic answers, but that's fine. Encourage them. (Open questions, rather than "yes" or "no" inquiries, are best for getting beyond monosyllabic replies.)
8. Engage with your children, spend time together. Make learning a natural, everyday experience. If you can't be home after school, arrange for your child to go to a neighbor's house. You put a child at high risk when he is left alone for long periods of time with a TV or computer as the baby sitter.

Tôi thật kinh ngạc khi chứng kiến giáo viên mẫu giáo của cháu trai tôi hướng dẫn những đứa trẻ năm tuổi hết dự án này đến dự án khác với sự ấm áp, rõ ràng và tập trung.

Tôi cũng đã nói chuyện với một nhóm giáo viên từ trường tiểu học và trung học cơ sở Lolo, Montana. Cùng với những người khác mà tôi đã phỏng vấn, họ bộc lộ niềm yêu thích thực sự đối với trẻ em, yêu thích công việc giảng dạy và hào hứng với các chương trình kích thích sự quan tâm của trẻ em. Nhiều người đã tham dự các hội thảo khác nhau để học các kỹ năng mới và ý tưởng sáng tạo. Họ muốn các chương trình bắt kịp với thế giới đang thay đổi nhanh chóng, và nhiều người đã thất vọng với việc tập trung dạy cho bài kiểm tra đã trở nên quá phổ biến kể từ khi thông qua Không đứa trẻ nào bị bỏ lại phía sau vào năm 2001.

Các giáo viên cũng bày tỏ mối quan tâm sâu sắc đối với những đứa trẻ phải về nhà trong căn nhà trống sau giờ học, có thể là cả buổi tối, trong khi cha mẹ phải làm hai công việc để kiếm sống qua ngày. Họ nói về nhu cầu lớn đối với các chương trình sau giờ học kéo dài đến 6 giờ chiều, có thể muộn hơn.

Sau đây là danh sách những điều họ đề xuất mà phụ huynh có thể làm để giúp cải thiện mối quan hệ giữa phụ huynh và giáo viên.

1. Tiếp tục tham gia và làm quen với giáo viên của trẻ.
2. Tham dự tất cả các cuộc họp của PTA.
3. Tham dự tất cả các sự kiện của con bạn—vở kịch, thuyết trình, sự kiện thể thao, biểu diễn nghệ thuật. Mang theo cả gia đình để mọi người đều tham gia.
4. Cung cấp cho con bạn một nơi để học tập—một chiếc bàn học hoặc bàn chơi bài có ánh sáng phù hợp.
5. Đừng bật TV mọi lúc. Không có TV trong phòng ngủ của trẻ. Giới hạn thời gian xem TV và màn hình (máy tính hoặc các thiết bị khác).
6. Giúp con bạn học cách tôn trọng bằng cách thể hiện sự tôn trọng và quan tâm đến giáo viên của con bạn và những người khác. Nếu con bạn phàn nàn hoặc gặp vấn đề, hãy đến và nói chuyện với giáo viên.
7. Trò chuyện với con về trường học. Anh ấy thích gì? dễ dàng là gì? Cứng? Vui vẻ? Trẻ nhỏ thường sẽ đưa ra những câu trả lời đơn âm, nhưng điều đó không sao cả. Khuyến khích họ. (Các câu hỏi mở, thay vì câu hỏi "có" hoặc "không", là cách tốt nhất để vượt ra ngoài các câu trả lời đơn âm tiết.)
8. Gắn kết với con cái, dành thời gian cho nhau. Biến việc học thành một trải nghiệm tự nhiên, hàng ngày. Nếu bạn không thể ở nhà sau giờ học, hãy sắp xếp cho con bạn sang nhà hàng xóm. Bạn đặt đứa trẻ vào nguy cơ cao khi để nó một mình trong thời gian dài với TV hoặc máy tính như người trông trẻ.

9. Discourage girls from wearing highly sexual clothes and makeup to school. It can make them become objectified targets and vulnerable to predatory behavior from others. I'll talk about this more in the sexuality chapter (15).

10. Make it clear to your children that you expect them to follow the school's rules.

11. Don't sabotage teachers when they set limits or give reasonable consequences. Help your child understand the need for rules at school, and don't cast your child as a victim by encouraging him to blame others.

12. Don't get upset if your child is slow to learn something; it's normal to have different rates of learning.

13. Don't punish your child for getting low grades or having difficulty learning. Talk it over with your child and his teacher. Find out why and ask what can be done to help him. Don't make grades the measure of a child's worth.

14. Some parents reward children with money for getting good grades. This is an external reward for what needs to belong to the child. From a Quaker or Buddhist perspective, this detracts from the child's intrinsic pleasure in learning. In his book *Punished by Rewards*, Alfie Kohn cites study after study showing that rewards are not helpful or necessary for a child to learn. At the same time, some schools in poor neighborhoods, trying to jump-start kids to study have used money as a reward for doing homework and found it helpful.

Match the child to a School That Fits

If you have a choice of private or public schools, remember it's the fit that counts. There are some excellent public schools as well as private ones.

Likewise, when your child is looking for a college, it doesn't have to be an outstanding one, it just has to be "good enough." Don't put your kid in a pressure cooker to go to "the best."

In his book *Outliers: The Story of Success*, Malcolm Gladwell lists the colleges that Nobel Prize winners graduated from. The list includes state universities and colleges as well as MIT and Harvard. He makes the point that it only needs to be a good-enough school, and that the main ingredient is a good fit, as well as the academic effort and time put in by the student. The goal is to help children become fascinated with learning.

9. Không khuyến khích nữ sinh mặc quần áo và trang điểm có tính gợi dục cao đến trường. Nó có thể khiến họ trở thành mục tiêu bị đối tượng hóa và dễ bị hành vi săn mồi từ người khác. Tôi sẽ nói về điều này nhiều hơn trong chương tình dục (15).

10. Nói rõ với con bạn rằng bạn mong đợi chúng tuân theo các quy tắc của trường.

11. Đừng phá hoại giáo viên khi họ đặt ra giới hạn hoặc đưa ra những hậu quả hợp lý. Giúp con bạn hiểu sự cần thiết của các quy tắc ở trường và đừng biến con bạn thành nạn nhân bằng cách khuyến khích con bạn đổ lỗi cho người khác.

12. Đừng khó chịu nếu con bạn học chậm điều gì đó; nó là bình thường để có tỷ lệ học tập khác nhau.

13. Đừng trừng phạt con bạn khi bị điểm thấp hoặc gặp khó khăn trong học tập. Nói chuyện đó với con của bạn và giáo viên của mình. Tìm hiểu lý do tại sao và hỏi những gì có thể được thực hiện để giúp anh ta. Đừng lấy điểm số làm thước đo giá trị của một đứa trẻ.

14. Một số cha mẹ thưởng tiền cho con khi đạt điểm cao. Đây là phần thưởng bên ngoài cho những gì cần thuộc về đứa trẻ. Theo quan điểm của người Quaker hoặc Phật giáo, điều này làm mất đi niềm vui nội tại của đứa trẻ trong việc học. Trong cuốn sách Trừng phạt bằng Phần thưởng, Alfie Kohn trích dẫn hết nghiên cứu này đến nghiên cứu khác cho thấy rằng phần thưởng không hữu ích hoặc không cần thiết cho việc học của trẻ. Đồng thời, một số trường học ở các khu dân cư nghèo, cố gắng khuyến khích trẻ em bắt đầu học tập, đã sử dụng tiền làm phần thưởng cho việc làm bài tập về nhà và thấy nó hữu ích.

Ghép đứa trẻ vào một trường học phù hợp

Nếu bạn có thể lựa chọn trường tư thục hoặc trường công lập, hãy nhớ rằng sự phù hợp mới là điều quan trọng. Có một số trường công lập xuất sắc cũng như trường tư thục.

Tương tự như vậy, khi con bạn đang tìm kiếm một trường đại học, nó không nhất thiết phải là một trường xuất sắc, nó chỉ cần "đủ tốt". Đừng đặt con bạn vào nồi áp suất để đạt được "điều tốt nhất".

Trong cuốn sách *Outliers: The Story of Success*, Malcolm Gladwell đã liệt kê những trường đại học mà những người đoạt giải Nobel đã tốt nghiệp. Danh sách này bao gồm các trường đại học và cao đẳng của bang cũng như MIT và Harvard. Anh ấy đưa ra quan điểm rằng nó chỉ cần là một ngôi trường đủ tốt, và thành phần chính là sự phù hợp tốt, cũng như nỗ lực học tập và thời gian của học sinh. Mục đích là giúp trẻ say mê với việc học.

In his book *Teacher Man*, Frank McCourt, writes about his thirty years teaching in New York City public schools. He eventually ends up teaching in an elite school where the students are vying to get into the top Ivy League schools. In McCourt's words, "in all my years at Stuyvesant only one parent, a mother, asked if her son was enjoying school. I said yes, he seems to be enjoying himself. She smiled stood up, said, Thank you and left. One parent in all those years."

Good News! Examples of Successful Programs

I include this section to counteract the pervasive belief that certain schools in poor areas are beyond hope. I hope to create a mind-set within all people that education and the future for children can be drastically improved by creating programs that address the needs of the children, the family, and the community.

May the following examples inspire you to believe that all things are possible when we do whatever it takes. There are many shining examples. You can search the Internet for "remarkable schools" or "turnaround schools" to read about them. I found it inspiring, and hope you will too.

A SUCCESSFUL APPROACH TO INNER CITY POVERTY: THE HARLEM CHILDREN'S ZONE PROJECT AND BABY COLLEGE

Baby College and the Harlem Children's Zone Project illustrate how education can be made successful for children in the inner city. I first heard of this wise and holistic approach on National Public Radio. Here is a description of the program from their own Web site (hcz.org):

Called "one of the most ambitious social-service experiments of our time," by the New York Times, the Harlem Children's Zone Project is a unique, holistic approach to rebuilding a community so that its children can stay on track through college and go on to the job market.

The goal is to create a 'tipping point' in the neighborhood so that children are surrounded by an enriching environment of college-oriented peers and supportive adults, a counterweight to "the street" and a toxic popular culture that glorifies misogyny and antisocial behavior.

The HCZ pipeline begins with The Baby College, a series of workshops for parents of children ages 0-3. The pipeline goes on to include best-practice programs for children of every age through college. The network includes in-school, after-school, social-service, health and community-building programs....

Trong cuốn sách *Teacher Man* của mình, Frank McCourt, viết về ba mươi năm giảng dạy của mình tại các trường công lập ở Thành phố New York. Cuối cùng, anh ấy kết thúc công việc giảng dạy tại một ngôi trường ưu tú, nơi các học sinh đang cạnh tranh để được vào các trường Ivy League hàng đầu. Theo lời của McCourt, "trong suốt những năm tôi ở Stuyvesant, chỉ có một phụ huynh, một người mẹ, hỏi con trai cô ấy có thích đi học không. Tôi nói có, nó có vẻ thích thú. Cô ấy mỉm cười đứng dậy, nói, Cảm ơn và rời đi. Một cha mẹ trong ngần ấy năm."

Tin tốt! Ví dụ về các chương trình thành công

Tôi đưa vào phần này để chống lại niềm tin phổ biến rằng một số trường học ở các khu vực nghèo khó không còn hy vọng. Tôi hy vọng sẽ tạo ra một tư duy trong tất cả mọi người rằng giáo dục và tương lai của trẻ em có thể được cải thiện đáng kể bằng cách tạo ra các chương trình đáp ứng nhu cầu của trẻ em, gia đình và cộng đồng.

Mong rằng những ví dụ sau đây sẽ truyền cảm hứng để bạn tin rằng mọi việc đều có thể xảy ra khi chúng ta làm bất cứ điều gì cần thiết. Có nhiều tấm gương sáng. Bạn có thể tìm kiếm trên Internet cụm từ "trường học đáng chú ý" hoặc "trường học quay vòng" để đọc về chúng. Tôi thấy nó truyền cảm hứng và hy vọng bạn cũng vậy.

MỘT CÁCH TIẾP CẬN THÀNH CÔNG GIẢI ĐÓI NGHÈO TRONG NỘI THÀNH: THE DỰ ÁN KHU TRẺ EM HARLEM VÀ TRƯỜNG CAO ĐẲNG BÉ

Trường Cao đẳng Baby và Dự án Khu dành cho Trẻ em Harlem minh họa cách giáo dục có thể thành công cho trẻ em ở nội thành. Lần đầu tiên tôi nghe nói về cách tiếp cận khôn ngoan và toàn diện này trên Đài Phát thanh Công cộng Quốc gia. Dưới đây là mô tả về chương trình từ trang Web của chính họ (hcz.org):

Được New York Times gọi là "một trong những thí nghiệm phục vụ xã hội đầy tham vọng nhất trong thời đại chúng ta", Dự án Khu dành cho Trẻ em Harlem là một cách tiếp cận toàn diện, độc đáo nhằm xây dựng lại một cộng đồng để trẻ em có thể tiếp tục học đại học và tiếp tục học lên cao. đến thị trường việc làm.

Mục tiêu là tạo ra một 'điểm bùng phát' trong khu phố để trẻ em được bao quanh bởi một môi trường phong phú với những người bạn đồng trang lứa hướng tới đại học và những người lớn hỗ trợ, một đối trọng với "đường phố" và một nền văn hóa đại chúng độc hại tôn vinh hành vi ghét bỏ phụ nữ và chống đối xã hội.

Hệ thống HCZ bắt đầu với The Baby College, một chuỗi hội thảo dành cho cha mẹ có con từ 0-3 tuổi. Hệ thống tiếp tục bao gồm các chương trình thực hành tốt nhất cho trẻ em ở mọi lứa tuổi cho đến đại học. Mạng lưới bao gồm các chương trình trong trường, sau giờ học, dịch vụ xã hội, y tế và xây dựng cộng đồng....

For children to do well, their families have to do well. And for families to do well, their community must do well. That is why HCZ works to strengthen families as well as empowering them to have a positive impact on their children's development.

The results have been spectacular by any standards. According to the Web site:

- 100% of students in the Harlem Gems pre-K program were found to be school-ready for the sixth year in a row.
- 81 % of Baby College parents improved the frequency of reading to their children.
- In 2009, HCZ overall served 21,280 individuals (10,462 youth and 10,817 adults).
- Nearly all children in every program scored at or above grade level in standardized tests.
- Nearly all children were accepted into at least one college and many received grants and scholarships.

We could save millions, possibly billions of dollars if we supported the kind of education that makes learning possible from birth onward. It would lower the number of high school dropouts, as well as the rate of addictions, crime, incarceration, antisocial behavior, depression, and suicide. It would also help US live closer to the spiritual teaching to love one another.

An afterword to the HCZ project is that, like many progressive schools for at-risk children, children are admitted by lottery. PBS showed a scene when the lucky kids names were called while the other parents, not so lucky, were left dejected knowing that they had to enroll their children in a dangerous, low-performance, inner-city school. This is a travesty. Imagine the uproar if children in rich white neighborhoods or children of members of Congress had to go through a lottery to decide whether they could go to good schools or to failing schools. From a Buddhist or Christian perspective, our approach to education needs to be grounded in treasuring the lives of *all* children and making our voices heard by our communities, legislators, and representatives.

ANOTHER SCHOOL THAT DOES IT ALL

The Ron Clark Academy fully embodies the values of education for the common good and emphasizes the importance of creative approaches to learning. The school, formerly in Harlem but now located in Atlanta, is for children in grades five through eight. Here are some excerpts from the school's Web site, which will give you an idea of its mission:

Để trẻ học tốt, gia đình chúng phải làm tốt. Và để các gia đình làm tốt, cộng đồng của họ phải làm tốt. Đó là lý do tại sao HCZ hoạt động để củng cố các gia đình cũng như trao quyền cho họ để có tác động tích cực đến sự phát triển của con cái họ.

Kết quả thật ngoạn mục theo bất kỳ tiêu chuẩn nào. Theo trang web:

- 100% học sinh trong chương trình mầm non Harlem Gems đã sẵn sàng đi học trong năm thứ sáu liên tiếp.
- 81 % phụ huynh của Baby College đã cải thiện tần suất đọc sách cho con cái của họ.
- Năm 2009, HCZ đã phục vụ tổng cộng 21.280 người (10.462 thanh niên và 10.817 người lớn).
- Gần như tất cả trẻ em trong mọi chương trình đều đạt điểm bằng hoặc cao hơn cấp lớp trong các bài kiểm tra tiêu chuẩn.
- Gần như tất cả trẻ em đều được nhận vào ít nhất một trường đại học và nhiều em đã nhận được trợ cấp và học bổng.

Chúng ta có thể tiết kiệm hàng triệu, có thể hàng tỷ đô la nếu chúng ta hỗ trợ loại hình giáo dục giúp việc học từ khi sinh ra trở đi trở nên khả thi. Nó sẽ làm giảm số lượng học sinh trung học bỏ học, cũng như tỷ lệ nghiện ngập, tội phạm, tổng giam, hành vi chống đối xã hội, trầm cảm và tự tử. Nó cũng sẽ giúp Hoa Kỳ sống gần gũi hơn với giáo lý tinh thần để yêu thương nhau.

Lời bạt cho dự án HCZ là, giống như nhiều trường tiến bộ dành cho trẻ em có nguy cơ, trẻ em được nhận vào bằng cách rút thăm. PBS chiếu cảnh những đứa trẻ may mắn được gọi tên trong khi những phụ huynh khác, không may mắn như vậy, chán nản khi biết rằng họ phải đăng ký cho con mình vào một trường nội thành nguy hiểm, kém hiệu quả. Đây là một trò hề. Hãy tưởng tượng sự náo động nếu trẻ em ở những khu dân cư da trắng giàu có hoặc con cái của các thành viên Quốc hội phải trải qua một cuộc xổ số để quyết định xem chúng có thể vào trường tốt hay trường kém. Từ quan điểm của Phật giáo hay Thiên chúa giáo, cách tiếp cận giáo dục của chúng ta cần dựa trên cơ sở trân trọng cuộc sống của tất cả trẻ em và làm cho tiếng nói của chúng ta được cộng đồng, các nhà lập pháp và đại diện của chúng ta lắng nghe.

MỘT TRƯỜNG KHÁC LÀM TẤT CẢ

Học viện Ron Clark thể hiện đầy đủ các giá trị của giáo dục vì lợi ích chung và nhấn mạnh tầm quan trọng của các phương pháp học tập sáng tạo. Ngôi trường trước đây ở Harlem nhưng hiện nay nằm ở Atlanta, dành cho học sinh từ lớp năm đến lớp tám. Dưới đây là một số đoạn trích từ trang web của trường, sẽ cho bạn ý tưởng về sứ mệnh của trường:

...students -will be exposed to classes and programs where they will learn and be involved with photography, dancing, music production, the art of design, dramatic performance, and business leadership....

Before going to Broadway shows, Mr. Clark had his students read the story, learn the songs, and research the architecture of the theater. Before going to the bowling alley, Mr. Clark visited himself, measured the lanes and used the dimensions on worksheets. He also used the bowling pins to teach fractions, and took the prices from the snack shop and used them in math class. On every trip, whether it is up the street or across the globe, the Ron Clark Academy will make every moment a learning opportunity because as Mr. Clark has learned children must have a connection to something before they will appreciate it.

When the children from the Ron Clark Academy danced and sang “Dear Obama” at the 2009 inauguration, I was delighted with their enthusiasm and impressed with the lengthy lyrics they had memorized. It was education come alive. History, music, dance, joy, creativity, and memory were brought to an idiom the children knew. The Web site continues:

Our international trips will be integrated throughout the curriculum, and exposing students to new cultures and situations are keys to our philosophy. In addition to the international trips, each class will travel on as many as 30 field trips each year to a world that they, in many cases, have never imagined. Art museums, Broadway shows, cultural festivals, and professional sporting events are just some of the ways that their eyes will be opened to the reality of diverse and rich cultures, sometimes within Atlanta, and sometimes around our country and throughout the world.

This living education is key to raising children to create a more peaceful world. When children learn from the inside out—by combining experience with history, the arts, thinking, seeing, hearing, feeling, observing, and creating—they develop a rich interior world that becomes a lifelong resource. It’s like being multidimensional instead of two-dimensional, like having a full palette of colors to work with instead of one or two. It’s the difference between hearing music as something out there and feeling it dance inside you, or seeing many sides of a question and not falling into simplistic, shallow thinking. It’s about developing an awareness of the common good.

When creativity is encouraged and explored, life becomes more fascinating and fulfilling, and the mind and brain are more fully stimulated and developed. This aids with all learning, and helps

...học sinh - sẽ được tiếp xúc với các lớp học và chương trình nơi các em sẽ học và tham gia với nhiếp ảnh, khiêu vũ, sản xuất âm nhạc, nghệ thuật thiết kế, biểu diễn kịch và lãnh đạo doanh nghiệp....

Trước khi đến xem các buổi biểu diễn ở Broadway, ông Clark đã cho học sinh của mình đọc câu chuyện, học các bài hát và nghiên cứu kiến trúc của nhà hát. Trước khi đến sân chơi bowling, ông Clark đã tự mình đến thăm, đo các làn đường và sử dụng các kích thước trên bảng tính. Anh ấy cũng sử dụng những quả bóng bowling để dạy phân số, và lấy giá từ cửa hàng bán đồ ăn nhẹ và sử dụng chúng trong lớp học toán. Trong mọi chuyến đi, cho dù đó là trên đường phố hay trên toàn cầu, Học viện Ron Clark sẽ biến mọi khoảnh khắc thành cơ hội học tập vì như ông Clark đã học được, trẻ em phải có mối liên hệ với điều gì đó trước khi chúng đánh giá cao điều đó.

Khi những đứa trẻ từ Học viện Ron Clark nhảy múa và hát “Dear Obama” tại lễ nhậm chức năm 2009, tôi rất vui vì sự nhiệt tình của chúng và ấn tượng với những lời bài hát dài mà chúng đã thuộc lòng. Đó là giáo dục trở nên sống động. Lịch sử, âm nhạc, khiêu vũ, niềm vui, sự sáng tạo và trí nhớ đã được đưa vào một thành ngữ mà bọn trẻ biết. Trang web tiếp tục:

Các chuyến đi quốc tế của chúng tôi sẽ được tích hợp trong suốt chương trình giảng dạy và giúp học sinh tiếp xúc với các nền văn hóa và tình huống mới là chìa khóa cho triết lý của chúng tôi. Ngoài các chuyến đi quốc tế, mỗi lớp sẽ thực hiện tối đa 30 chuyến đi thực tế mỗi năm đến một thế giới mà trong nhiều trường hợp, các em chưa bao giờ tưởng tượng được. Các viện bảo tàng nghệ thuật, các buổi biểu diễn tại sân khấu Broadway, các lễ hội văn hóa và các sự kiện thể thao chuyên nghiệp chỉ là một số cách giúp họ mở mang tầm mắt về thực tế của các nền văn hóa đa dạng và phong phú, đôi khi ở Atlanta, đôi khi trên khắp đất nước chúng ta và trên toàn thế giới.

Giáo dục sống này là chìa khóa để nuôi dạy trẻ em để tạo ra một thế giới hòa bình hơn. Khi trẻ học từ trong ra ngoài—bằng cách kết hợp trải nghiệm với lịch sử, nghệ thuật, suy nghĩ, nhìn, nghe, cảm nhận, quan sát và sáng tạo—chúng sẽ phát triển một thế giới nội tâm phong phú mà trở thành nguồn tài nguyên suốt đời. Nó giống như đa chiều thay vì hai chiều, giống như có một bảng màu đầy đủ để làm việc thay vì một hoặc hai. Đó là sự khác biệt giữa việc nghe âm nhạc như một thứ gì đó ngoài kia và cảm nhận nó nhảy múa bên trong bạn, hay nhìn thấy nhiều khía cạnh của một vấn đề và không rơi vào suy nghĩ đơn giản, nông cạn. Đó là về việc phát triển nhận thức về lợi ích chung.

Khi sự sáng tạo được khuyến khích và khám phá, cuộc sống sẽ trở nên hấp dẫn và trọn vẹn hơn, trí óc và não bộ cũng được kích thích và phát triển đầy đủ hơn. Điều này hỗ trợ cho mọi hoạt động học tập, đồng thời giúp nâng cao khả năng giải quyết

improve problem-solving ability as well as the ability to grasp complex issues. Add to this the experience of students traveling to many parts of the world and learning firsthand about other cultures and traditions, and you tap into the roots of peace: genuine interest and curiosity, understanding, and knowledge of and empathy for others.

We need to support these progressive schools, where education is aligned with helping children develop their minds, creativity, voices, and social conscience. When we work together in a community for the common good of children, they will learn to pass it on to others.

The Heart of Our Social Policies: A Time for Fundamental change

I am rewriting this section as the last piece of the book to be revised. I am just two weeks and two days post-triple-bypass surgery and still reeling from the knowledge that I am lucky to be alive. So, if I sound impassioned, it's because I am. Some might say I'm going off the topic of parenting, but actually I'm going to the heart of what it means to bring a social conscience to raising all of our children to create a more peaceful world.

Parenting for a peaceful world is not just an isolated job for families. There is an integral relationship between families, community resources, and, ultimately, national funding policies. A strong humanitarian network for all our people, such as maternity care, quality affordable child care, parks, recreation, good schools, after-school programs, low-cost clinics, low-cost housing, safety on the streets, and a broad educational system are all essential to our children's lives. To have these resources available to all children of all races, classes and cultures is to give meaning to the concept of liberty and justice for all. These services also cost money and require a skilled and well-paid staff.

The availability of basic resources reflects the spending choices we make as a society. Every year I get a request from my grandson to buy magazine subscriptions to raise money for school supplies. This brings to mind the popular slogan from the Vietnam War era: "It will be a great day when our schools get all the money they need and the Air Force has to hold a bake sale to buy a bomber."

In the summer of 2009 it was heart-wrenching to read that funds were being cut for community swimming pools, physical education, music, driver's education, arts programs, after-school programs, and high school equivalency (GED) testing programs, to name a few. At the same time it was widely publicized that the United States spends one

vấn đề cũng như khả năng nắm bắt các vấn đề phức tạp. Thêm vào đó là trải nghiệm của các sinh viên đi du lịch đến nhiều nơi trên thế giới và trực tiếp học hỏi về các nền văn hóa và truyền thống khác, và bạn chạm vào gốc rễ của hòa bình: sự quan tâm và tò mò thực sự, sự hiểu biết, kiến thức và sự đồng cảm với người khác.

Chúng ta cần hỗ trợ những ngôi trường tiến bộ này, nơi giáo dục gắn liền với việc giúp trẻ em phát triển trí tuệ, khả năng sáng tạo, tiếng nói và lương tâm xã hội. Khi chúng ta làm việc cùng nhau trong một cộng đồng vì lợi ích chung của trẻ em, chúng sẽ học cách truyền lại điều đó cho những người khác.

Trọng tâm của các chính sách xã hội của chúng ta: Thời điểm cho sự thay đổi cơ bản

Tôi đang viết lại phần này như là phần cuối cùng của cuốn sách được sửa đổi. Tôi chỉ mới hai tuần hai ngày sau ca phẫu thuật bắc cầu ba lần và vẫn quay cuồng khi biết rằng mình may mắn còn sống. Vì vậy, nếu tôi nghe có vẻ bốc đồng, đó là bởi vì tôi. Một số người có thể nói rằng tôi đang đi lạc đề về chủ đề nuôi dạy con cái, nhưng thực ra tôi đang đi vào trọng tâm của ý nghĩa của việc đưa lương tâm xã hội vào việc nuôi dạy tất cả trẻ em của chúng ta để tạo ra một thế giới hòa bình hơn.

Nuôi dạy con cái vì một thế giới hòa bình không chỉ là công việc riêng của các gia đình. Có một mối quan hệ không thể thiếu giữa các gia đình, nguồn lực cộng đồng và cuối cùng là các chính sách tài trợ quốc gia. Một mạng lưới nhân đạo mạnh mẽ cho tất cả mọi người của chúng ta, chẳng hạn như chăm sóc thai sản, chăm sóc trẻ em có chất lượng phải chăng, công viên, giải trí, trường học tốt, chương trình sau giờ học, phòng khám giá rẻ, nhà ở giá rẻ, an toàn trên đường phố và giáo dục rộng rãi hệ thống đều cần thiết cho cuộc sống của con em chúng ta. Để những nguồn tài nguyên này có sẵn cho tất cả trẻ em thuộc mọi chủng tộc, tầng lớp và nền văn hóa là mang lại ý nghĩa cho khái niệm tự do và công lý cho tất cả mọi người. Những dịch vụ này cũng tốn tiền và đòi hỏi một đội ngũ nhân viên lành nghề và được trả lương cao.

Sự sẵn có của các nguồn lực cơ bản phản ánh các lựa chọn chi tiêu mà chúng ta thực hiện với tư cách là một xã hội. Mỗi năm tôi đều nhận được yêu cầu từ cháu trai của mình để mua tạp chí đặt trước để gây quỹ mua đồ dùng học tập. Điều này gợi nhớ đến khẩu hiệu phổ biến từ thời Chiến tranh Việt Nam: "Sẽ là một ngày tuyệt vời khi các trường học của chúng ta nhận được tất cả số tiền họ cần và Lực lượng Không quân phải tổ chức bán bánh nướng để mua máy bay ném bom."

Vào mùa hè năm 2009, thật đau lòng khi biết rằng quỹ đã bị cắt cho các bể bơi cộng đồng, giáo dục thể chất, âm nhạc, dạy lái xe, các chương trình nghệ thuật, chương trình sau giờ học và các chương trình kiểm tra trình độ trung học phổ thông (GED), v.v. một vài. Đồng thời, người ta đã công bố rộng rãi rằng Hoa Kỳ chi một triệu đô la mỗi năm cho mỗi binh sĩ được gửi đến Iraq hoặc Afghanistan. Điều này làm tôi nhớ

million dollars per year for every soldier sent to Iraq or Afghanistan. This brought to mind a famous quote from President Dwight D. Eisenhower: "Every gun that is made, every warship launched, every rocket fired signifies, in the final sense, a theft from those who hunger and are not fed, those who are cold and are not clothed." We need to ask ourselves, where do kids go when swimming pools close, and park programs and GED testing programs are shut down? What is the ultimate cost of these shortsighted, inhumane cuts in spending? What is it about our consciousness that allows such inequities to grow in our society? Why is it that we spend more money on prisons than schools?

Caring about all of our children necessitates that we drastically reduce our military spending and change our beliefs about military power. We in the United States make up 6 percent of the world's population, yet spend 41.5 percent to 48 percent of the world's total military budget. If things stay this way, it is inevitable that we will continue to see huge deficiencies in programs that help children grow and thrive. (Following the United States in percent of worldwide military spending, according to the Stockholm International Peace Research Institute, is China with 6.6 percent, France with 4.2 percent, and on down to Canada in thirteenth place with 1.2 percent.)

In his famous farewell address in 1961, President Dwight D. Eisenhower spoke of the grave implications of a "military-industrial complex" that overshadows our need to "use our power in the interests of world peace and human betterment." "In the councils of government, we must guard against the acquisition of unwarranted influence, whether sought or unsought, by the military-industrial complex." His fears have been borne out by a country controlled by corporate interests and military spending at the cost of programs for human betterment, particularly our public education system.

My hope is that every parent will read Eisenhower's speech, that it will be included in social studies classes in every high school, and that we will join together to break the taboo of talking about the choices we are making to support corporate interests and invest in the military establishment rather than in the needs of our people. (You can find the speech online by searching for "Eisenhower" and "military industrial complex.") Such a shift would appear radical in the United States, but it is already prevalent in the European Union and many other countries.

We need a fundamental shift in values, policies, and beliefs about our place in the world as a military power. Again, President Eisenhower:

đến một câu nói nổi tiếng của Tổng thống Dwight D. Eisenhower: "Mỗi khẩu súng được chế tạo, mỗi tàu chiến được phóng, mỗi tên lửa được bắn ra, xét cho cùng, đều có nghĩa là một hành vi trộm cắp của những kẻ đói ăn, những kẻ lạnh lẽo. và không mặc quần áo." Chúng ta cần tự hỏi, trẻ em sẽ đi đâu khi các bể bơi đóng cửa, các chương trình công viên và các chương trình kiểm tra GED ngừng hoạt động? Cái giá cuối cùng của những cái nhìn thiên cận này là gì, cắt giảm chi tiêu vô nhân đạo? Điều gì về ý thức của chúng ta cho phép sự bất bình đẳng như vậy phát triển trong xã hội của chúng ta? Tại sao chúng ta chi nhiều tiền hơn cho nhà tù hơn trường học?

Quan tâm đến tất cả trẻ em của chúng ta đòi hỏi chúng ta phải giảm mạnh chi tiêu quân sự và thay đổi niềm tin của chúng ta về sức mạnh quân sự. Chúng tôi ở Hoa Kỳ chiếm 6 phần trăm dân số thế giới, nhưng chi tiêu từ 41,5 phần trăm đến 48 phần trăm tổng ngân sách quân sự của thế giới. Nếu mọi thứ cứ tiếp tục như vậy, chắc chắn chúng ta sẽ tiếp tục chứng kiến những thiếu sót lớn trong các chương trình giúp trẻ em lớn lên và phát triển. (Theo sau Hoa Kỳ về phần trăm chi tiêu quân sự trên toàn thế giới, theo Viện Nghiên cứu Hòa bình Quốc tế Stockholm, là Trung Quốc với 6,6%, Pháp với 4,2% và tiếp theo là Canada ở vị trí thứ mười ba với 1,2%.)

Trong bài phát biểu chia tay nổi tiếng của mình vào năm 1961, Tổng thống Dwight D. Eisenhower đã nói về những tác động nghiêm trọng của một "tổ hợp công nghiệp-quân sự" làm lu mờ nhu cầu của chúng ta là "sử dụng sức mạnh của mình vì lợi ích của hòa bình thế giới và sự tiến bộ của con người." "Trong các hội đồng của chính phủ, chúng ta phải đề phòng việc tổ hợp công nghiệp-quân sự có được ảnh hưởng không chính đáng, cho dù có tìm kiếm hay không tìm kiếm." Nỗi sợ hãi của anh ấy đã được tạo ra bởi một quốc gia bị kiểm soát bởi lợi ích doanh nghiệp và chi tiêu quân sự với chi phí cho các chương trình cải thiện con người, đặc biệt là hệ thống giáo dục công cộng của chúng ta.

Tôi hy vọng rằng mọi phụ huynh sẽ đọc bài phát biểu của Eisenhower, nó sẽ được đưa vào các lớp nghiên cứu xã hội ở mọi trường trung học, và rằng chúng ta sẽ cùng nhau phá vỡ điều cấm kỵ khi nói về những lựa chọn mà chúng ta đang thực hiện để hỗ trợ lợi ích của công ty và đầu tư vào cơ sở quân sự hơn là vì nhu cầu của nhân dân chúng ta. (Bạn có thể tìm thấy bài phát biểu trực tuyến bằng cách tìm kiếm "Eisenhower" và "khu liên hợp công nghiệp quân sự.") Sự thay đổi như vậy có vẻ triệt để ở Hoa Kỳ, nhưng nó đã phổ biến ở Liên minh châu Âu và nhiều quốc gia khác.

Chúng ta cần một sự thay đổi cơ bản về giá trị, chính sách và niềm tin về vị trí của chúng ta trên thế giới với tư cách là một cường quốc quân sự. Một lần nữa, Tổng

"Disarmament with mutual honor and confidence is a continuing imperative. *Together we must learn how to compose differences, not with arms but with intellect and decent purpose.*" Decent purpose involves moving from fear and control to cooperation and respect in all our dealings—personal, political, and in our corporate culture. In other words, the values that parents and teachers impart for raising resilient, cooperative, peaceful children should be reflected in the actions of our government's financial institutions and funding policies. From a Quaker-Buddhist perspective, this means returning to the concepts of right sharing and remembering that all life is sacred and to be treasured.

15 ***Sexuality as a Part of Life***

In classic Buddhism, not unlike other world religions, sexual energy has often been regarded as a volatile force that can create complications and prove antithetical to holiness, solitude, and inner silence.

In the broader Mayayana Buddhist approach, it is recognized that personal love can be a heart-opening spiritual experience.

—Lama Surya Das, *Awakening the Buddha Within*

God is love, lover and Beloved.

—Sufi saying

sexuality is about touch, affection, warmth, energy, passion, and the amazing capacity of our bodies for pleasure and love. From a spiritual perspective, sexuality is about knowing, connecting, caring, respecting, and deeply treasuring another person.

Our sexual energy is one with our life force energy. When we experience sexuality as love, lover, and Beloved, it becomes one with the indivisible energy of All That Is. To experience the true wonder and power of sexuality, it needs to be liberated from all forms of domination, subordination, compulsion, fear, and duty. When we take the ego out of sexuality, it becomes one with the Beloved.

After talking to many couples for a previous book, *If the Buddha Married*, it became clear to me that their sexual relationships were deeply embedded in their emotional relationships; in other words, people who have warm, loving, knowing relationships tend to have warm, loving, knowing sexual connections. As a relationship deepens emotionally, it often deepens sexually.

Sexuality taught from the perspective of nonviolent openheartedness

thống Eisenhower: "Giải trừ quân bị với danh dự và sự tin tưởng lẫn nhau là một mệnh lệnh liên tục. Chúng ta phải cùng nhau học cách tạo ra sự khác biệt, không phải bằng vũ khí mà bằng trí tuệ và mục đích chính đáng." Mục đích đúng đắn liên quan đến việc chuyển từ sợ hãi và kiểm soát sang hợp tác và tôn trọng trong tất cả các giao dịch của chúng ta—cá nhân, chính trị và trong văn hóa doanh nghiệp của chúng ta. hành động của các tổ chức tài chính và chính sách tài trợ của chính phủ chúng ta. Từ quan điểm của người Quaker-Phật giáo, điều này có nghĩa là quay trở lại các khái niệm về chia sẻ đúng đắn và ghi nhớ rằng tất cả sự sống đều thiêng liêng và được trân trọng.

15 Tình dục như một phần của cuộc sống

Trong Phật giáo cổ điển, không giống như các tôn giáo khác trên thế giới, năng lượng tình dục thường được coi là một lực lượng dễ bay hơi có thể tạo ra những phức tạp và chứng tỏ sự đối lập với sự thánh thiện, cô tịch và sự tĩnh lặng nội tâm.

Theo cách tiếp cận rộng hơn của Phật giáo Mayayana, người ta nhận ra rằng tình yêu cá nhân có thể là một trải nghiệm tâm linh mở rộng trái tim.

—Lama Surya Das, *Awakening the Buddha Inside*

Thiên Chúa là tình yêu, người yêu và Người yêu dấu.

—Sufi nói

ngoại tình là về sự đụng chạm, tình cảm, sự ấm áp, năng lượng, niềm đam mê và khả năng tuyệt vời của cơ thể chúng ta để đạt được khoái cảm và tình yêu. Từ góc độ tâm linh, tình dục là hiểu biết, kết nối, quan tâm, tôn trọng và trân trọng sâu sắc người khác.

Năng lượng tình dục của chúng ta là một với năng lượng sinh lực của chúng ta. Khi chúng ta trải nghiệm tình dục như tình yêu, người yêu và Người được yêu, nó trở thành một với năng lượng không thể chia cắt của Tất cả những gì đang tồn tại. Để trải nghiệm sự kỳ diệu và sức mạnh thực sự của tình dục, nó cần được giải phóng khỏi mọi hình thức thống trị, lệ thuộc, ép buộc, sợ hãi và nghĩa vụ. Khi chúng ta loại bỏ bản ngã khỏi tình dục, nó sẽ trở thành một với Người yêu dấu.

Sau khi nói chuyện với nhiều cặp vợ chồng trong cuốn sách trước, Nếu Đức Phật kết hôn, tôi thấy rõ ràng rằng mối quan hệ tình dục của họ đã ăn sâu vào mối quan hệ tình cảm của họ; nói cách khác, những người có mối quan hệ ấm áp, yêu thương, hiểu biết có xu hướng có những mối quan hệ tình dục ấm áp, yêu thương, hiểu biết. Khi một mối quan hệ trở nên sâu sắc hơn về mặt cảm xúc, nó thường trở nên sâu sắc hơn về mặt tình dục.

Tình dục được giảng dạy từ quan điểm của sự cởi mở bất bạo động giúp trẻ em cảm

helps children feel at home in their bodies, and able to give and receive affection with others—the foundation for enduring satisfying sexual relationships.

In many religions worldwide, sexuality has been seen through the lens of male domination and female subordination. In the 1960s, with the arrival of sexual liberation and the feminist movement, sexuality began to be freed from shame and fear and to be explored as a life-affirming, natural, and powerful aspect of life for both men and women (as well those in same-sex relationships).

Typical of any time when we cast off rigid rules, it was an experimental era. Along with people becoming more comfortable with their bodies and their sexuality, people engaged in open relationships and experimented more freely with alcohol, drugs, and promiscuity, which sometimes became problematic. Still, there emerged the possibility of women being whole and powerful and becoming equal partners in their sexual relationships. Shared passion and physical pleasure began to be seen as life-affirming.

Sexuality and Equality, Sexuality and shame

It is only through a deep sense of equality that we bring sexuality out of the depths of exploitation and humiliation and into a positive and spiritual aspect of life.

A fundamental part of making peace in the world is helping male and female children understand their sexuality as a natural, normal, and amazing part of life.

In moving toward a more peaceful world, we need to help children feel secure and comfortable in their bodies and have a positive yet responsible attitude toward sexuality. First, sexuality has to be liberated from its terrible, destructive associations with temptation, sin, uncontrollable forces, pain, obedience, violence, or something to be taken or given out of duty. It's not a commodity. To do this, parents need to explore their own history with sexuality along with their attitudes, fears, and feelings toward it.

It's easy to drift off into abstractions. But we also need to help children feel at home with touch, sensations, flesh, sweat, smells, sounds — *their physical selves*. We need to help them become comfortable with real bodies, not the airbrushed impossibly thin ones we see in advertisements and the movies. Comfort with one's body includes feeling free to touch, cuddle, hold, roll around in the grass, get wet, put your feet in mud, and take pleasure in your own body. And girls

thấy như ở nhà với cơ thể của mình, đồng thời có thể trao và nhận tình cảm với người khác—nền tảng cho các mối quan hệ tình dục thỏa mãn lâu dài.

Trong nhiều tôn giáo trên toàn thế giới, tình dục đã được nhìn qua lăng kính của sự thống trị của nam giới và sự phục tùng của nữ giới. Vào những năm 1960, với sự xuất hiện của phong trào giải phóng tình dục và nữ quyền, tình dục bắt đầu được giải phóng khỏi sự xấu hổ và sợ hãi và được khám phá như một khía cạnh khẳng định cuộc sống, tự nhiên và mạnh mẽ cho cả nam và nữ (cũng như những người khác). trong quan hệ đồng tính).

Điển hình của bất kỳ thời điểm nào khi chúng ta loại bỏ các quy tắc cứng nhắc, đó là thời đại thử nghiệm. Cùng với việc mọi người trở nên thoải mái hơn với cơ thể và tình dục của họ, mọi người tham gia vào các mối quan hệ cởi mở và thử nghiệm thoải mái hơn với rượu, ma túy và lãng nhăng, điều này đôi khi trở thành vấn đề. Tuy nhiên, vẫn có khả năng phụ nữ trở nên toàn vẹn và mạnh mẽ và trở thành đối tác bình đẳng trong các mối quan hệ tình dục của họ. Niềm đam mê chung và niềm vui thể xác bắt đầu được coi là sự khẳng định cuộc sống.

Tình dục và Bình đẳng, Tình dục và sự xấu hổ

Chỉ thông qua ý thức bình đẳng sâu sắc, chúng ta mới đưa tình dục ra khỏi hố sâu của sự bóc lột và sỉ nhục và trở thành một khía cạnh tích cực và tinh thần của cuộc sống.

Một phần cơ bản của việc tạo dựng hòa bình trên thế giới là giúp trẻ em nam và nữ hiểu tình dục của chúng là một phần tự nhiên, bình thường và đáng kinh ngạc của cuộc sống.

Để hướng tới một thế giới hòa bình hơn, chúng ta cần giúp trẻ em cảm thấy an toàn và thoải mái trong cơ thể của mình và có thái độ tích cực nhưng có trách nhiệm đối với tình dục. Đầu tiên, tính dục phải được giải phóng khỏi những mối liên hệ khủng khiếp, mang tính hủy diệt của nó với sự căm dỗ, tội lỗi, những thế lực không thể kiểm soát, nỗi đau, sự phục tùng, bạo lực, hoặc một thứ gì đó phải lấy đi hoặc cho đi ngoài bốn phận. Nó không phải là một món hàng. Để làm được điều này, cha mẹ cần khám phá lịch sử của chính họ về tình dục cùng với thái độ, nỗi sợ hãi và cảm xúc của họ đối với nó.

Thật dễ dàng để trôi dạt vào trừu tượng. Nhưng chúng ta cũng cần giúp trẻ cảm thấy như ở nhà với xúc giác, cảm giác, da thịt, mồ hôi, mùi, âm thanh—chính bản thân chúng. Chúng ta cần giúp họ cảm thấy thoải mái với cơ thể thật, chứ không phải những cơ thể mỏng manh không thể tưởng tượng được mà chúng ta thấy trong quảng cáo và phim ảnh. Thoải mái với cơ thể của một người bao gồm cảm giác thoải mái khi chạm vào, ôm ấp, ôm ấp, lăn lộn trên cỏ, bị ướt, nhúng chân vào bùn và cảm thấy thích thú với cơ thể của chính mình. Và các cô gái nên tự tin rằng thân hình

should be confident that being chunky or full figured or not a standard clothing size does not detract from their inner worth.

When children’s sexuality starts with a positive relationship with their own bodies it becomes a connection with their natural

selves

Getting Comfortable with Sexuality

As parents, we set the stage for teaching our children about sexuality by exploring our own sexual attitudes and histories. If you feel uncomfortable with sexuality or in talking about it with your children, you’re among the multitude of parents who feel the same way.

I would love to see schools, churches, and community organizations sponsor events at which parents could come together with a facilitator to talk about sexuality in their own lives, and to explore ways to teach their children about sexuality in the context of nonviolence and love.

As a young mom, it was my good fortune to be part of a community of parents, both single and married, who had picnics, parties, consciousness-raising groups, an alternative school, and provided child care for each other. Along with our families being friends, we also got together as parents to talk about child rearing, including sexuality. One night, we talked over just about everything: defining sexual boundaries, taking pictures of kids in the bath tub, rough housing with kids, how to go about monitoring children “playing doctor,” bringing up the subject of sex, and of course the question of what you say when they ask, “How does the baby get started?”

One time we talked about the helpful and not helpful things our parents had said or done about bodies, relationships, and sexuality. These immensely freeing conversations validated our questions. I encourage you to have similar conversations with other parents (if you know them pretty well and you think they’ll be open to it). You’ll be amazed at how much more comfortable you become with these sometimes intimidating topics.

EXERCISE: EXPLORE YOUR SEXUAL FEELINGS

With a partner or another person, talk about the first time you became aware of sexual feelings. How old were you? How did you learn about sexuality? What questions did you wish someone could have answered for you? Think about your own parents’ approach to the subject and whether you want to do things differently with your own children. (I have a sexual history form for men and women on my Web site that I have used in workshops and with numerous clients. It’s designed for

mũm mĩm, đầy đặn hay không phải là kích cỡ quần áo tiêu chuẩn không làm giảm đi giá trị bên trong của họ.

Khi tình dục của trẻ em bắt đầu với mối quan hệ tích cực với cơ thể của chính chúng, nó sẽ trở thành mối liên hệ với bản chất tự nhiên của chúng.

bản thân

Thoải mái với tình dục

Là cha mẹ, chúng ta tạo tiền đề cho việc dạy con cái về tình dục bằng cách khám phá thái độ và lịch sử tình dục của chính chúng ta. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái với tình dục hoặc khi nói về nó với con cái, thì bạn là một trong số rất nhiều bậc cha mẹ cũng cảm thấy như vậy.

Tôi rất muốn thấy các trường học, nhà thờ và các tổ chức cộng đồng tài trợ cho các sự kiện mà tại đó cha mẹ có thể cùng với một người hướng dẫn trò chuyện về tình dục trong cuộc sống của chính họ và khám phá những cách dạy con cái họ về tình dục trong bối cảnh bất bạo động và tình yêu.

Là một bà mẹ trẻ, tôi thật may mắn khi được tham gia vào cộng đồng các bậc cha mẹ, cả độc thân và đã kết hôn, những người tổ chức dã ngoại, tiệc tùng, nhóm nâng cao nhận thức, trường học thay thế và cung cấp dịch vụ chăm sóc con cái cho nhau. Cùng với việc gia đình là bạn bè, chúng tôi cũng gặp nhau với tư cách là cha mẹ để nói về việc nuôi dạy con cái, bao gồm cả tình dục. Một đêm nọ, chúng tôi nói chuyện về mọi thứ: xác định ranh giới tình dục, chụp ảnh trẻ em trong bồn tắm, nhà ở thô sơ với trẻ em, cách giám sát trẻ em “đóng vai bác sĩ”, đề cập đến chủ đề tình dục, và tất nhiên câu hỏi về những gì bạn nói khi họ hỏi, "Em bé bắt đầu như thế nào?"

Một lần chúng tôi nói về những điều hữu ích và không hữu ích mà cha mẹ chúng tôi đã nói hoặc làm về cơ thể, các mối quan hệ và tình dục. Những cuộc trò chuyện vô cùng tự do này đã xác thực các câu hỏi của chúng tôi. Tôi khuyến khích bạn có những cuộc trò chuyện tương tự với các bậc cha mẹ khác (nếu bạn biết khá rõ về họ và bạn nghĩ rằng họ sẽ cởi mở với điều đó). Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình trở nên thoải mái hơn bao nhiêu với những chủ đề đôi khi đáng sợ này.

BÀI TẬP: KHÁM PHÁ CẢM GIÁC TÌNH DỤC CỦA BẠN

Với đối tác hoặc người khác, hãy nói về lần đầu tiên bạn nhận thức được cảm xúc tình dục. Bạn bao nhiêu tuổi? Làm thế nào bạn tìm hiểu về tình dục? Những câu hỏi nào bạn ước ai đó có thể trả lời cho bạn? Hãy suy nghĩ về cách tiếp cận chủ đề của cha mẹ bạn và liệu bạn có muốn làm những điều khác biệt với con cái của mình hay không. (Tôi có một biểu mẫu lịch sử tình dục dành cho nam và nữ trên trang web của mình mà tôi đã sử dụng trong các hội thảo và với nhiều khách hàng. Nó được thiết kế để mọi người sử dụng trong một nhóm nhỏ hoặc với một người khác. Người

people to use in a small group or with one other person. One can explore it on one’s own, but part of the healing power of the sexual history exercise is talking with another person.)

Teaching Sexuality in the Context of Human Values

Most of us remember the giggle-inducing, embarrassing lectures and movies we were shown in junior high school under the title “sex education.” We had to get permission slips from home, teachers talked dryly or in hushed tones, and there was no conversation about relationships, feelings, responsibility, raging hormones, or pimples. Sexuality looked more like a plumbing diagram. Even so, the whole thing felt ominous. First we saw the movie on menstruation, then we learned, *this is how sex happens*, then you have a baby.

Sex Education: what will It Be?

All children get sex education. The question is, What kind of sex education?

Never talking about sex teaches fear and uneasiness around sexuality. Having *Playboy* lying around the house teaches that women are sexual objects and it’s okay for men to think of them that way. It denigrates women and men.

Making sexist remarks or putting down men or women teaches disrespect and inequality in relationships that will affect a child’s understanding and experience of sexuality.

Teaching “just say no” limits sexuality to something to control and fear, until, as if by magic (after marriage), it’s time to say yes and have pleasure and passion. Besides, for all but a few teenagers, it’s not a very realistic prescription.

A parent whose primary emotional intimacy is with her child often creates ambivalence about the opposite sex in the child or young adult. On the one hand, the child feels special and needed. On the other hand, leaving the parent and forming a primary relationship with another may induce guilt. The buried anger at the parent often becomes directed at the grown child’s partner.

TEACH POSITIVE ATTITUDES ABOUT SEXUALITY

Let your children know you are open to any questions they have about their bodies, their development, and sex. Conversations about sex can arise over time rather than having the big, heavy conversation. In successive conversations, keep it simple and as relaxed as possible. There are useful books on the subject and lots of information on the

ta có thể tự khám phá nó, nhưng một phần sức mạnh chữa bệnh của bài tập lịch sử tình dục là nói chuyện với người khác.)

Dạy tính dục trong bối cảnh giá trị con người

Hầu hết chúng ta đều nhớ những bài giảng và bộ phim gây cười khúc khích, đáng xấu hổ mà chúng ta được xem ở trường trung học cơ sở với tiêu đề “giáo dục giới tính”. Chúng tôi phải xin giấy phép từ nhà, giáo viên nói chuyện khô khan hoặc với giọng điệu im lặng, và không có cuộc trò chuyện nào về các mối quan hệ, cảm xúc, trách nhiệm, hoóc môn hoành hành hay nổi mụn. Tình dục trông giống như một sơ đồ hệ thống ống nước. Mặc dù vậy, toàn bộ điều cảm thấy đáng ngại. Đầu tiên chúng tôi xem bộ phim về kinh nguyệt, sau đó chúng tôi học được, đây là cách quan hệ tình dục diễn ra, sau đó bạn có con.

Giáo dục giới tính: Nó sẽ là gì?

Tất cả trẻ em đều được giáo dục giới tính. Câu hỏi đặt ra là, Loại hình giáo dục giới tính nào?

Không bao giờ nói về tình dục dạy cho trẻ sợ hãi và bất an về tình dục. Để Playboy khắp nhà dạy rằng phụ nữ là đối tượng tình dục và đàn ông nghĩ về họ theo cách đó cũng không sao. Nó phỉ báng phụ nữ và đàn ông.

Đưa ra những nhận xét phân biệt giới tính hoặc hạ thấp đàn ông hoặc phụ nữ dạy trẻ sự thiếu tôn trọng và bất bình đẳng trong các mối quan hệ, điều này sẽ ảnh hưởng đến sự hiểu biết và trải nghiệm của trẻ về tình dục.

Việc dạy “chỉ nói không” giới hạn tình dục vào một thứ gì đó để kiểm soát và sợ hãi, cho đến khi, như thể bằng phép thuật (sau khi kết hôn), đã đến lúc nói đồng ý và tận hưởng niềm vui và đam mê. Bên cạnh đó, đối với tất cả trừ một số thanh thiếu niên, đó không phải là một đơn thuốc thực tế.

Một bậc cha mẹ có mối quan hệ thân thiết về mặt cảm xúc chủ yếu với con mình thường tạo ra sự mâu thuẫn về giới tính khác nhau ở đứa trẻ hoặc thanh niên. Một mặt, đứa trẻ cảm thấy đặc biệt và cần thiết. Mặt khác, rời xa cha mẹ và hình thành mối quan hệ ban đầu với người khác có thể gây ra cảm giác tội lỗi. Sự tức giận chôn giấu đối với cha mẹ thường hướng vào người bạn đời của đứa trẻ đã lớn.

DẠY THÁI ĐỘ TÍCH CỰC VỀ TÌNH DỤC

Hãy để con bạn biết rằng bạn cởi mở với bất kỳ câu hỏi nào của chúng về cơ thể, sự phát triển và giới tính của chúng. Các cuộc trò chuyện về tình dục có thể nảy sinh theo thời gian thay vì có một cuộc trò chuyện lớn và nặng nề. Trong các cuộc trò chuyện liên tiếp, hãy giữ cho nó đơn giản và thoải mái nhất có thể. Có những cuốn sách hữu ích về chủ đề này và rất nhiều thông tin trên Internet.

Internet.

- Help children feel comfortable in their bodies—running, playing in water, getting dirty, making faces, touching themselves, joking about pee pee, and farting.
- Be respectful in your own relationships and to your child.
- Keep clear sexual boundaries around your child—show affection and hugs, but don't require them. Physical affection needs to come out of warmth, not duty. Good night hugs and kisses are fine so long as a child is not coerced or not given a choice.
- Model comfort and ease with affection and touch in your own relationships.
- When your children are adolescents, teach them about birth control while simultaneously helping them develop values about responsibility to others, including not bringing a baby into the world you can't take care of.
- Teach them to have respect for people in same-sex relationships. Let them know that approximately three percent of the population is in same-sex relationships, and many others have experimented with same-sex relationships. Sexuality can be understood on a continuum.

ASSERTIVENESS HELPS MAKE SEXUALITY SAFE

Preparing a child to feel safe with her sexuality is also about helping her to feel safe to say "yes" or "no" to touching, holding, kissing, or any other form of physical affection from anyone, including you, the parent. It is the prelude to being able to feel she has the right to say, "No, I don't want to," when she is dating. Being able to say "no" creates the basis for saying an authentic "yes."

Similarly with boys, the more genuine their relationships are with their families, the more they'll have access to their feelings and won't feel they have to prove themselves through exploiting or using sex for power, and the more we help create a foundation for sex in the context of a caring relationship.

Deep sexual pleasure resides in feeling safe to be honest and open and to know your partner is committed to you.

IF SEXUALITY IS PROBLEMATIC, GET HELP

I have spent thirty-five years working as a therapist with the painful legacy of sexual abuse, violence, and neglect. Such abuse often leaves a person extremely uneasy or tense around sexuality. I encourage those who have been victimized to get help from a skilled

- Giúp trẻ em cảm thấy thoải mái trong cơ thể mình—chạy nhảy, chơi trong nước, làm bẩn, nhăn mặt, sờ mó bản thân, đùa giỡn về việc tè và xì hơi.
- Hãy tôn trọng trong các mối quan hệ của chính bạn và con bạn.
- Giữ ranh giới tình dục rõ ràng xung quanh con bạn—bày tỏ tình cảm và những cái ôm, nhưng không đòi hỏi chúng. Tình cảm thể xác cần xuất phát từ hơi ấm chứ không phải nghĩa vụ. Những cái ôm và nụ hôn chúc ngủ ngon cũng được miễn là trẻ không bị ép buộc hoặc không được lựa chọn.
- Làm mẫu cho bạn sự thoải mái và dễ chịu với tình cảm và sự đụng chạm trong các mối quan hệ của chính bạn.
- Khi con bạn ở tuổi vị thành niên, hãy dạy chúng về biện pháp tránh thai đồng thời giúp chúng phát triển các giá trị về trách nhiệm với người khác, bao gồm cả việc không sinh con vào thế giới mà bạn không thể chăm sóc.

- Dạy chúng biết tôn trọng những người có quan hệ đồng tính. Hãy cho họ biết rằng khoảng ba phần trăm dân số có mối quan hệ đồng giới và nhiều người khác đã thử nghiệm mối quan hệ đồng giới. Tình dục có thể được hiểu trên một sự liên tục.

SỰ QUYẾT ĐỊNH GIÚP LÀM AN TOÀN TÌNH DỤC

Chuẩn bị cho trẻ cảm thấy an toàn với tình dục của mình cũng là giúp trẻ cảm thấy an toàn khi nói "có" hoặc "không" với việc chạm, ôm, hôn hoặc bất kỳ hình thức âu yếm thể xác nào từ bất kỳ ai, kể cả bạn, cha mẹ. Đó là khúc dạo đầu để cô ấy có thể cảm thấy mình có quyền nói: "Không, tôi không muốn" khi cô ấy đang hẹn hò. Việc có thể nói "không" tạo cơ sở để nói "có" đích thực.

Tương tự như vậy với các bé trai, mối quan hệ của chúng với gia đình càng chân thật, chúng càng tiếp cận được với cảm xúc của mình và sẽ không cảm thấy phải chứng tỏ bản thân thông qua việc lợi dụng hoặc sử dụng tình dục để giành lấy quyền lực, và chúng ta càng giúp tạo ra một nền tảng vững chắc hơn. cho tình dục trong bối cảnh của một mối quan hệ chăm sóc.

Niềm vui tình dục sâu sắc nằm trong cảm giác an toàn khi thành thật và cởi mở và biết rằng đối tác của bạn cam kết với bạn.

NẾU CÓ VẤN ĐỀ VỀ TÌNH DỤC, HÃY NHẬN SỰ GIÚP ĐỠ

Tôi đã dành ba mươi lăm năm làm việc với tư cách là một nhà trị liệu với di chứng đau đớn là lạm dụng tình dục, bạo lực và bỏ bê. Lạm dụng như vậy thường khiến một người cực kỳ khó chịu hoặc căng thẳng về tình dục. Tôi khuyến khích những người từng là nạn nhân tìm kiếm sự giúp đỡ từ một nhà trị liệu lành nghề hoặc tham

therapist or join a group for survivors of sexual trauma.

Even though women in my therapy groups often had had multiple sex partners, it didn't mean they were knowledgeable or comfortable with their bodies or sexuality. In a survivor's therapy group, a woman once said, "I want to spend a group session where we're all like little kids and I get to ask any dumb question I want." Everyone loved the idea. It was one of the most memorable events in my career as a therapist. The women had innocence, curiosity, and desire to know! All of the women came from families with no direct, positive sex education and a lot of negative experiences of family chaos, violence, and sexual abuse.

Know that you will feel better if you talk with someone. I have incredible faith in the power of the human mind, body, and spirit to heal.

RED SEX, BLUE SEX: EVANGELICALS AND SOCIAL LIBERALS

A fascinating *New Yorker* article called "Red Sex, Blue Sex: Why do so many evangelical teen-agers become pregnant?" by Margaret Talbot echoed what I've heard from many parents. I highly recommend reading it. Search the Internet for "Red Sex, Blue Sex" to find the article online. Researchers found that sexual attitudes broke down into two distinct groups: the religious right or evangelicals (the red sex) and the social liberals (the blue sex).

One point of agreement between liberals and conservatives is the hope that their children will be responsible about sex. However, their definitions of responsible differ. In Talbot's words, "Social liberals in the country's 'blue states' tend to support sex education and are not particularly troubled by the idea that many teen-agers have sex before marriage, but would regard a teen-age daughter's pregnancy as devastating news. And the social conservatives in 'red states' generally advocate abstinence-only education and denounce sex before marriage, but are relatively unruffled if a teen-ager becomes pregnant, as long as she doesn't choose to have an abortion."

WHAT BLUE-SEX PARENTS TAUGHT ABOUT SEXUALITY

I spoke with many parents and their teenage or adult children who felt their parents did a good job of teaching about sexuality.

Echoing the Blue side, families taught that sexuality is a natural part of life and wanted to help their children make informed decisions for themselves. Their teaching centered around values, responsibility, commitment, and thinking through decisions. Most of all, they were

gia một nhóm dành cho những người sống sót sau chấn thương tình dục.

Mặc dù phụ nữ trong các nhóm trị liệu của tôi thường có nhiều bạn tình, nhưng điều đó không có nghĩa là họ hiểu biết hoặc thoải mái với cơ thể hoặc tình dục của mình. Trong nhóm trị liệu cho một nạn nhân sống sót, một phụ nữ từng nói: "Tôi muốn tham gia một buổi nhóm mà tất cả chúng tôi đều giống như những đứa trẻ và tôi có thể hỏi bất kỳ câu hỏi ngớ ngẩn nào mà tôi muốn." Mọi người đều thích ý tưởng này. Đó là một trong những sự kiện đáng nhớ nhất trong sự nghiệp trị liệu của tôi. Những người phụ nữ ngây thơ, tò mò và muốn biết! Tất cả phụ nữ đều xuất thân từ những gia đình không được giáo dục giới tính trực tiếp, tích cực và có nhiều trải nghiệm tiêu cực về gia đình hỗn loạn, bạo lực và lạm dụng tình dục.

Biết rằng bạn sẽ cảm thấy tốt hơn nếu nói chuyện với ai đó. Tôi có niềm tin phi thường vào sức mạnh chữa lành tâm trí, cơ thể và tinh thần của con người.

TÌNH DỤC ĐỎ, TÌNH DỤC XANH: TRUYỀN GIÁO VÀ TỰ DO XÃ HỘI

Một bài báo hấp dẫn của tờ New Yorker có tựa đề "Giới tính đỏ, Tình dục xanh: Tại sao rất nhiều thanh thiếu niên theo đạo Tin lành lại mang thai?" của Margaret Talbot lặp lại những gì tôi đã nghe được từ nhiều bậc cha mẹ. Tôi thực sự khuyên bạn nên đọc nó. Hãy tìm kiếm "Red Sex, Blue Sex" trên Internet để tìm bài viết trực tuyến. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng thái độ tình dục được chia thành hai nhóm riêng biệt: quyền tôn giáo hoặc những người theo đạo Tin lành (giới tính màu đỏ) và những người theo chủ nghĩa tự do xã hội (giới tính màu xanh lam).

Một điểm thống nhất giữa những người theo chủ nghĩa tự do và những người bảo thủ là hy vọng rằng con cái của họ sẽ có trách nhiệm về tình dục. Tuy nhiên, định nghĩa của họ về trách nhiệm khác nhau. Theo cách nói của Talbot, "Những người theo chủ nghĩa tự do xã hội ở các 'bang xanh' của đất nước có xu hướng ủng hộ giáo dục giới tính và không đặc biệt lo lắng về ý tưởng rằng nhiều thanh thiếu niên quan hệ tình dục trước hôn nhân, nhưng sẽ coi việc con gái tuổi vị thành niên mang thai là một tin tức tai hại. Và những người bảo thủ xã hội ở 'các bang đỏ' thường ủng hộ giáo dục chỉ kiêng khem và tố cáo quan hệ tình dục trước hôn nhân, nhưng tương đối không nao núng nếu một thiếu niên mang thai, miễn là cô ấy không chọn phá thai.

CHA MẸ BLUE-SEX DẠY GÌ VỀ TÌNH DỤC

Tôi đã nói chuyện với nhiều bậc cha mẹ và con cái ở tuổi vị thành niên hoặc người lớn của họ, những người cảm thấy cha mẹ họ đã dạy rất tốt về tình dục.

Theo phe Xanh, các gia đình đã dạy rằng tình dục là một phần tự nhiên của cuộc sống và muốn giúp con cái họ đưa ra những quyết định sáng suốt cho bản thân. Việc giảng dạy của họ tập trung vào các giá trị, trách nhiệm, cam kết và suy nghĩ thông qua các quyết định. Trên hết, chúng rất thực tế. Không ai trong số họ dạy con mình

realistic. None of them taught their children to “just say no” because they believed it was impractical and they wanted their children to feel free to bring them their questions, worries, or fears.

As one father said, “If we stress that they shouldn’t have sex, then how will they be able to come to US if they have had sex or are worried about it or having strong urges? How can we teach them about sexually transmitted diseases? How can my daughter ask her mother to take her to Planned Parenthood so she will be safe, if all she’s ever heard is ‘Don’t have sex’? There’s so much fear in that kind of teaching, and we don’t want our children to think sex is a terrible thing to be afraid of. I don’t see how you can go from fear of sex to feeling good about it.”

For liberals, wanting their children to experience sex in a caring relationship replaces prohibitions against sex. As one mother put it, “I didn’t want my daughter or my son to have meaningless empty sex. I wanted it to be positive. We taught both our children that a positive experience was more likely to happen when they were older, felt close to someone, and had a commitment.” Several of the parents didn’t necessarily know if their children had been sexually active. Some did. One parent said, “We don’t want to intrude, and we want to respect their privacy...but we do talk about making good decisions.”

PARENTS LINK SEXUAL RESPONSIBILITY TO USE OF ALCOHOL

“My parents never said that sex or alcohol was bad, but that too much drinking can lead you to make impulsive decisions, and to be careful about that,” said one young adult I interviewed. This family’s teachings about alcohol and other drugs was similar to its teachings on sexuality: It’s not bad, but it can be risky and one needs to be responsible. Some parents pointed out that underage drinking was illegal and they wouldn’t allow their children and friends to drink in their homes, but some parents occasionally let their children have some wine or beer at home with the family. One college girl commented that she was glad for her introduction to alcohol in the family. “My freshman year I saw girls who had never been allowed to drink go to frat parties and end up drunk and in a lot of trouble.”

One father who rarely drank told his daughter, “If you want to see what it’s like to get drunk you are welcome to do that at home when we’re here”—an unappealing idea to a teenager. The girl later told me that she had no desire to get drunk and thought what her father said was funny and a little weird. But it was much better than not talking about it at all.

“chỉ nói không” vì họ tin rằng điều đó là không thực tế và họ muốn con cái cảm thấy thoải mái khi đưa ra những câu hỏi, lo lắng hoặc sợ hãi cho chúng.

Như một người cha đã nói, “Nếu chúng ta nhấn mạnh rằng chúng không nên quan hệ tình dục, thì làm sao chúng có thể đến Mỹ nếu chúng đã quan hệ tình dục hoặc lo lắng về điều đó hoặc có ham muốn mạnh mẽ? Làm thế nào chúng ta có thể dạy họ về các bệnh lây truyền qua đường tình dục? Làm sao con gái tôi có thể yêu cầu mẹ nó đưa nó đến KHHGĐ để nó được an toàn, nếu tất cả những gì nó từng nghe là 'Không được quan hệ tình dục'? Có quá nhiều nỗi sợ hãi trong kiểu dạy dỗ đó, và chúng ta không muốn con mình nghĩ rằng tình dục là một điều kinh khủng đáng sợ. Tôi không hiểu làm thế nào mà bạn có thể chuyển từ sợ hãi tình dục sang cảm thấy hài lòng về nó.”

Đối với những người theo chủ nghĩa tự do, việc muốn con cái họ trải nghiệm tình dục trong một mối quan hệ chăm sóc sẽ thay thế cho việc cấm đoán tình dục. Như một người mẹ đã nói: “Tôi không muốn con gái hay con trai mình quan hệ tình dục trống rỗng vô nghĩa. Tôi muốn nó tích cực. Chúng tôi đã dạy cho cả hai đứa con của mình rằng trải nghiệm tích cực có nhiều khả năng xảy ra hơn khi chúng lớn hơn, cảm thấy gần gũi với ai đó và có cam kết.” Một số bậc cha mẹ không nhất thiết phải biết liệu con cái họ có hoạt động tình dục hay không. Một số đã làm. Một phụ huynh nói: “Chúng tôi không muốn xen vào, và chúng tôi muốn tôn trọng quyền riêng tư của họ...nhưng chúng tôi nói về việc đưa ra những quyết định đúng đắn.”

CHA MẸ LIÊN KẾT TRÁCH NHIỆM TÌNH DỤC KHI SỬ DỤNG RƯỢU

Một thanh niên mà tôi phỏng vấn cho biết: “Cha mẹ tôi chưa bao giờ nói rằng tình dục hay rượu là xấu, nhưng uống quá nhiều có thể khiến bạn đưa ra những quyết định bốc đồng và hãy cẩn thận về điều đó”. Những lời dạy của gia đình này về rượu và các loại thuốc khác cũng tương tự như những lời dạy về tình dục: Điều đó không xấu, nhưng có thể rủi ro và một người cần phải có trách nhiệm. Một số cha mẹ chỉ ra rằng uống rượu khi chưa đủ tuổi là bất hợp pháp và họ sẽ không cho phép con cái và bạn bè của họ uống rượu trong nhà của họ, nhưng một số cha mẹ thỉnh thoảng cho con uống một ít rượu hoặc bia ở nhà với gia đình. Một nữ sinh đại học nhận xét rằng cô ấy rất vui vì được giới thiệu rượu trong gia đình. “Năm thứ nhất của tôi, tôi đã thấy những cô gái chưa bao giờ được phép uống rượu đi dự tiệc của hội bạn và cuối cùng say khướt và gặp rất nhiều rắc rối.”

Một người cha hiếm khi uống rượu đã nói với con gái mình: “Nếu con muốn biết cảm giác say như thế nào thì con có thể làm điều đó ở nhà khi bố mẹ ở đây”—một ý tưởng không hấp dẫn đối với một thiếu niên. Sau đó, cô gái nói với tôi rằng cô ấy không muốn say và nghĩ rằng những gì cha cô nói là buồn cười và hơi kỳ lạ, nhưng tốt hơn là không nói gì cả.

Nearly every family offered help if their child got caught in a difficult situation. *"If the driver is drunk or you are drunk, call US. We'll come, no questions asked. We just want you home safe."* It is especially important to teach the girls that if a guy seems drunk or is being sexually aggressive or if she feels scared, to call, and to call right away. "We'll be there. We won't blame you. We'll understand. We were young once."

While it's good for parents to show trust in their children, it's important to be aware that they are young and their judgment can be shaky. So remember to make it clear *if all else fails, call home at once.*

One Quaker mother who had been happily married for forty-five years summed up how she and her husband imparted sexual values to their four children:

We taught them that sex was a deeply loving and spiritual connection when you are with someone you love. There's respect for the deep honor of the other person. We had a ceremony for each of our daughters when they started their menstrual cycles just as my parents had had a ceremony for me.

We wanted our kids to feel at ease in their bodies and with sexuality. It helped that they were all part of a swim team. They saw bodies every morning at 6 A.M., took part in swim meets, and had trips with their teams. It was a relaxed, natural, everyday kind of thing, although I'm sure they had attractions and feelings for each other.

The girls were treated just like the boys and it gave them a way to be together with a lot of respect for each other as equals. They went out on group dates with friends from their team. They'd have pizza, watch a movie, and hangout together. It met their needs as teens.

As a midwife, I talked with them about the difference between people having children because they were ready for a family, and others who were trying to fill up some empty place. We helped our children feel secure and strong, which is what a child needs to handle dating and sexuality. Three of them became proficient in martial arts, which gave them a lot of confidence.

We didn't let our girls date until they were sixteen. There was a lot of negative stuff going on in their high school—young girls being exploited and rated by the guys, who passed their ratings around. We felt protective of our children. In general, we'd explain our values

and we expected them to live up to them.

Gần như gia đình nào cũng ngỏ lời giúp đỡ nếu con mình lâm vào hoàn cảnh khó khăn. "Nếu tài xế say rượu hoặc bạn say rượu, hãy gọi cho Mỹ. Chúng tôi sẽ đến, không có câu hỏi nào. Chúng tôi chỉ muốn bạn về nhà an toàn." Điều đặc biệt quan trọng là phải dạy cho các cô gái rằng nếu một chàng trai có vẻ say rượu hoặc đang có hành vi xâm hại tình dục hoặc nếu cô ấy cảm thấy sợ hãi, hãy gọi điện và gọi ngay lập tức. "Chúng tôi sẽ có mặt. Chúng tôi sẽ không đổ lỗi cho bạn. Hiểu rõ. Chúng ta đã từng trẻ trung."

Mặc dù cha mẹ thể hiện sự tin tưởng vào con cái là điều tốt, nhưng điều quan trọng là phải nhận thức được rằng chúng còn nhỏ và khả năng phán đoán của chúng có thể bị lung lay. Vì vậy, hãy nhớ nói rõ nếu vẫn thất bại, hãy gọi về nhà ngay lập tức.

Một bà mẹ Quaker đã có cuộc hôn nhân hạnh phúc trong 45 năm đã tóm tắt cách bà và chồng truyền đạt các giá trị tình dục cho bốn đứa con của họ:

Chúng tôi đã dạy chúng rằng tình dục là một sự kết nối tinh thần và yêu thương sâu sắc khi bạn ở bên người mình yêu. Có sự tôn trọng danh dự sâu sắc của người khác. Chúng tôi đã làm lễ cho mỗi đứa con gái của chúng tôi khi chúng bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt giống như bố mẹ tôi đã làm lễ cho tôi.

Chúng tôi muốn những đứa trẻ của mình cảm thấy thoải mái về cơ thể và tình dục. Thật hữu ích khi tất cả họ đều là thành viên của một đội bơi. Họ nhìn thấy các thi thể vào lúc 6 giờ sáng hàng ngày, tham gia các cuộc thi bơi lội và có những chuyến đi cùng đội của mình. Đó là một việc thoải mái, tự nhiên, hàng ngày, mặc dù tôi chắc chắn rằng họ có những điểm thu hút và tình cảm dành cho nhau.

Các cô gái được đối xử giống như các chàng trai và điều đó giúp họ có cơ hội ở bên nhau với sự tôn trọng bình đẳng dành cho nhau. Họ đã đi hẹn hò nhóm với những người bạn trong nhóm của họ. Họ sẽ ăn pizza, xem phim và đi chơi cùng nhau. Nó đáp ứng nhu cầu của họ khi còn là thanh thiếu niên.

Với tư cách là một nữ hộ sinh, tôi đã nói chuyện với họ về sự khác biệt giữa những người có con vì họ đã sẵn sàng cho một gia đình và những người khác đang cố gắng lấp đầy khoảng trống nào đó. Chúng tôi đã giúp con mình cảm thấy an toàn và mạnh mẽ, đó là điều mà một đứa trẻ cần để xử lý việc hẹn hò và tình dục. Ba người trong số họ đã trở nên thành thạo võ thuật, điều này mang lại cho họ rất nhiều sự tự tin.

Chúng tôi không để các cô gái của mình hẹn hò cho đến khi họ mười sáu tuổi. Có rất nhiều điều tiêu cực đang diễn ra ở trường trung học của họ—các cô gái trẻ bị lợi dụng và đánh giá bởi những gã đàn ông, những người đã vượt qua đánh giá của họ xung quanh. Chúng tôi cảm thấy bảo vệ con cái của chúng tôi. Nói chung, chúng tôi sẽ giải thích các giá trị của chúng tôi

và chúng tôi mong đợi họ sống theo họ.

I asked her if they taught their children to abstain from sex until marriage.

"No," she said. "Alan and I didn't because we had an eight-year courtship starting in high school, and it would have been unnatural. We didn't want sex to be this huge thing that was the center of everything. But we stressed commitment and using birth control."

"We taught our children that you have no right to bring a child into this world if you can't take care of him. It's not fair to the child or to yourself."

The results of my interviews were in complete agreement with the article "Red Sex, Blue Sex." Namely, it was clear that sex education, along with talking about responsibility and respectful relationships, is the best way to prevent early or unwanted pregnancies that so painfully contribute to a multitude of personal and social problems. It was also important to help children think about their future careers and plans for a good life, which would be devastated by an early pregnancy.

“JUST SAY NO” DOESN'T WORK

Prohibitions may work in the short term, but they don't teach children to think for themselves or learn to make informed decisions, nor do they express faith in our children. In the long run, they often backfire.

This doesn't mean that parents shouldn't impart values. But we are wise to remember that what you resist, persists. When the Reverend Ted Haggard stepped down as president of the National Association of Evangelicals, which represents thirty million evangelical Christians, he said, "The fact is I am guilty of sexual immorality.... I am a deceiver and a liar. There's a part of my life that is so repulsive and dark that I have been warring against it for all of my adult life."

Perhaps if we made sexuality less of a war with ourselves, less repulsive and dark, it wouldn't become so fractured within US. If we made it more of a positive human experience, if we didn't elevate abstinence to the highest ideal, sexuality would become part of the tapestry of our whole lives and not such a shadowy force to fight with. Buddhism doesn't talk about sin or call people liars, it simply teaches that people are at different levels of consciousness. As parents we need to help our children become conscious and grounded in their own values.

Evangelicals and conservatives often argue that if we provide sex education and birth control, we're "encouraging" teens to have sex.

Tôi hỏi cô ấy liệu họ có dạy con cái kiêng quan hệ tình dục cho đến khi kết hôn không.

"Không," cô nói. "Alan và tôi thì không bởi vì chúng tôi đã có mối quan hệ tán tỉnh kéo dài 8 năm bắt đầu từ thời trung học, và điều đó sẽ không tự nhiên. Chúng tôi không muốn tình dục trở thành vấn đề trọng đại và là trung tâm của mọi thứ. Nhưng chúng tôi nhấn mạnh cam kết và sử dụng biện pháp tránh thai."

"Chúng tôi đã dạy con mình rằng bạn không có quyền mang một đứa trẻ đến thế giới này nếu bạn không thể chăm sóc nó. Điều đó là không công bằng với đứa trẻ hoặc với chính bạn."

Kết quả các cuộc phỏng vấn của tôi hoàn toàn đồng ý với bài báo "Red Sex, Blue Sex." Cụ thể, rõ ràng là giáo dục giới tính, cùng với việc nói về trách nhiệm và các mối quan hệ tôn trọng, là cách tốt nhất để ngăn ngừa việc mang thai sớm hoặc mang thai ngoài ý muốn, điều gây ra vô số vấn đề cá nhân và xã hội một cách đau đớn. Điều quan trọng nữa là giúp trẻ suy nghĩ về nghề nghiệp tương lai và kế hoạch cho một cuộc sống tốt đẹp, vốn sẽ bị tàn phá bởi việc mang thai sớm.

“CHỈ NÓI KHÔNG” KHÔNG HIỆU QUẢ

Các lệnh cấm có thể có tác dụng trong thời gian ngắn, nhưng chúng không dạy trẻ em tự suy nghĩ hoặc học cách đưa ra quyết định sáng suốt, cũng như không bày tỏ niềm tin vào con cái chúng ta. Về lâu dài, chúng thường phản tác dụng.

Điều này không có nghĩa là cha mẹ không nên truyền đạt các giá trị. Nhưng chúng ta nên nhớ rằng những gì bạn chống lại sẽ tồn tại. Khi Mục sư Ted Haggard thôi giữ chức chủ tịch Hiệp hội Quốc gia về Tin lành, tổ chức đại diện cho 30 triệu Cơ đốc nhân theo đạo Tin lành, ông nói: "Sự thật là tôi đã phạm tội tà dâm... Tôi là một kẻ lừa dối và dối trá. Có một phần cuộc đời tôi ghê tởm và tăm tối đến nỗi tôi đã chiến đấu chống lại nó trong suốt cuộc đời trưởng thành của mình."

Có lẽ nếu chúng ta làm cho tình dục bớt trở thành một cuộc chiến với chính mình, ít ghê tởm và đen tối hơn, thì nó sẽ không trở nên rạn nứt như vậy trong nước Mỹ. Nếu chúng ta biến nó thành một trải nghiệm tích cực hơn của con người, nếu chúng ta không nâng việc kiêng khem lên mức lý tưởng cao nhất, thì tình dục sẽ trở thành một phần của tấm thảm trong cả cuộc đời chúng ta chứ không phải là một thế lực đen tối như vậy để chiến đấu. Đạo Phật không nói về tội lỗi hay gọi con người là những kẻ dối trá, nó chỉ đơn giản dạy rằng con người ở các mức độ ý thức khác nhau. Là cha mẹ, chúng ta cần giúp con mình ý thức và dựa trên các giá trị của chính chúng.

Những người theo đạo Tin lành và những người bảo thủ thường lập luận rằng nếu chúng ta cung cấp giáo dục giới tính và kiểm soát sinh sản, chúng ta đang "khuyến

Yet the opposite has proven true in study after study, bearing out the adage that knowledge is power.

Children who are provided with sex education, a positive sense of their bodies, plans for their future, and access to birth control have later sex, more protected sex, more pleasure from sex, better marriages, fewer divorces and more stable children than those children who were given no information and told to “just say no.”

If we hear this information not from the point of view of liberals or conservatives, but rather as parents who want the best for our children, we can join together in helping them learn about touch, bodies, sexuality, relationships, and responsibility to self and others. This helps young adults become the authors of their own lives, capable of complex thinking and making conscious decisions. Instead of just saying “no” to sex, children learn to say “yes” to all that leads to a fulfilling life.

16 Tune In, Tune Out

Living in a Media World

rom a Buddhist and Quaker perspective, our heartfelt, authentic connections with each other are at the core of making peace in the world. How is this impacted by the electronic world?

It has all happened so fast. Televisions, computers, the Internet, cell phones, iPhones, iPods, text-messaging, BlackBerrys, Facebook, MySpace, Twitter, chat rooms, message boards. From three national television networks in the 1950s to hundreds of cable channels that play around the clock, to thousands of Web sites on the Internet, we've experienced enormous change in a short time, a veritable flood of electronic media. And it's all made life much more complicated.

Let's Start with the Positives

Being able to stay in touch with friends through e-mail, find old friends on Facebook, or search out information on the Internet is a positive thing. Another is that the younger generation, so totally at home with electronics, can teach their parents and grandparents to use e-mail, program a cell phone, or figure out PowerPoint. I enjoyed having my nephew Alex reassure me as I asked yet again for instructions on programming my first cell phone. “It's okay,” he assured me, “you're doing good.”

Instant communication is connecting US around the world. This has immense political implications. When millions of Iranians protested the

khích" thanh thiếu niên quan hệ tình dục. Tuy nhiên, điều ngược lại đã được chứng minh là đúng trong nghiên cứu này đến nghiên cứu khác, đưa ra câu ngạn ngữ rằng kiến thức là sức mạnh.

Những đứa trẻ được giáo dục giới tính, có ý thức tích cực về cơ thể, có kế hoạch cho tương lai và được tiếp cận với các biện pháp kiểm soát sinh sản sẽ quan hệ tình dục muộn hơn, quan hệ tình dục được bảo vệ nhiều hơn, khoái cảm hơn khi quan hệ tình dục, hôn nhân tốt đẹp hơn, ít ly hôn hơn và ổn định hơn những đứa trẻ đó những người không được cung cấp thông tin và được yêu cầu "chỉ cần nói không."

Nếu chúng ta nghe thông tin này không phải từ quan điểm của những người theo chủ nghĩa tự do hay bảo thủ, mà là với tư cách là cha mẹ muốn điều tốt nhất cho con mình, chúng ta có thể cùng nhau giúp chúng tìm hiểu về đụng chạm, cơ thể, tình dục, các mối quan hệ và trách nhiệm với bản thân và người khác. Điều này giúp những người trẻ tuổi trở thành tác giả của cuộc sống của chính họ, có khả năng suy nghĩ phức tạp và đưa ra quyết định sáng suốt. Thay vì chỉ nói “không” với tình dục, trẻ em học cách nói “có” với tất cả những gì dẫn đến một cuộc sống trọn vẹn.

16 Tune In, Tune Out

Sống trong một thế giới truyền thông

Từ quan điểm của Phật giáo và Quaker, những mối liên hệ chân thành, chân thành của chúng ta với nhau là cốt lõi của việc kiến tạo hòa bình trên thế giới. Điều này bị ảnh hưởng bởi thế giới điện tử như thế nào?

Tất cả đã xảy ra quá nhanh. Tivi, máy tính, Internet, điện thoại di động, iPhone, iPod, nhắn tin văn bản, BlackBerry, Facebook, MySpace, Twitter, phòng trò chuyện, bảng tin. Từ ba mạng truyền hình quốc gia vào những năm 1950 đến hàng trăm kênh truyền hình cáp phát suốt ngày đêm, đến hàng nghìn trang web trên Internet, chúng ta đã trải qua sự thay đổi to lớn trong một thời gian ngắn, một cơn lũ thực sự của các phương tiện điện tử. Và tất cả đã làm cho cuộc sống trở nên phức tạp hơn rất nhiều.

Hãy bắt đầu với những mặt tích cực

Có thể giữ liên lạc với bạn bè qua e-mail, tìm bạn cũ trên Facebook hoặc tìm kiếm thông tin trên Internet là một điều tích cực. Một điều nữa là thế hệ trẻ, hoàn toàn quen thuộc với thiết bị điện tử, có thể dạy cha mẹ và ông bà của họ cách sử dụng e-mail, lập trình điện thoại di động hoặc tìm ra PowerPoint. Tôi rất vui khi được cháu trai Alex trấn an khi tôi hỏi lại hướng dẫn cách lập trình chiếc điện thoại di động đầu tiên của mình. “Không sao đâu,” anh ấy đảm bảo với tôi, “bạn đang làm rất tốt.”

Thông tin liên lạc tức thời đang kết nối Hoa Kỳ trên khắp thế giới. Điều này có ý nghĩa chính trị to lớn. Khi hàng triệu người Iran phản đối cuộc bầu cử năm 2009,

election of 2009, CNN showed real-time images that protesters had posted on Twitter. While these images showed brutality, the event also reminded us of our commonalities. The protesters in the streets didn't seem so different from us. We dress alike, we often act alike, and we have a shared desire to stand against oppression.

Keep Worry in Perspective

As with any new trend, it's easy to worry about the consequences of so many new technologies. To put things in perspective, author Alfie Kohn imagined a conversation about the arrival of the printing press: "Pros: More efficient at disseminating ideas to many people; allows scribes to do other kinds of work; creates jobs for teachers once literacy becomes expected. Cons: Heretical ideas and inaccurate information will spread unchecked; children will spend too much time indoors reading these newfangled books; oral traditions will be destroyed and human contact will be diminished." It echoed an article titled "Adventure Books Appeal Especially to Boys," which my grandmother Emily Shope wrote for the Library Department of the Missoula Women's Club and *The Missoulian* sometime between 1920 and 1930. In the article, she voiced her concerns that the new movies would become substitutes for creative play and reading.

I had to smile at these examples, which are not so different from concerns about current technology.

Still, I believe there is cause for concern, as most of the positives carry some negatives.

The Internet makes it possible to access information on nearly every subject imaginable. It also makes it necessary to discern what is credible and what is funded by a company hoping to sell a product.

Technology can help parents and kids keep in touch. A dad can send a quick message to his daughter ("Hey, have a good game"). On the other hand, parents and children can be tethered together with ten texts a day, which doesn't leave any breathing room between them or may seem intrusive.

Parents can seek out medical information to help them be informed and make wise decisions. There is also the issue of discerning the accuracy and credibility of the information found on the Internet.

Blogs can be fun, but bloggers can also get mean-spirited and use their sites to spread bias, prejudice, or disinformation.

Even Pope Benedict has weighed in. In his 2009 message on the Forty-

CNN đã chiếu những hình ảnh thời gian thực mà những người biểu tình đã đăng trên Twitter. Mặc dù những hình ảnh này cho thấy sự tàn bạo, nhưng sự kiện này cũng nhắc nhở chúng ta về những điểm chung của chúng ta. Những người biểu tình trên đường phố dường như không quá khác biệt so với chúng tôi. Chúng tôi ăn mặc giống nhau, chúng tôi thường hành động giống nhau và chúng tôi có chung mong muốn chống lại áp bức.

Giữ lo lắng trong quan điểm

Như với bất kỳ xu hướng mới nào, thật dễ dàng để lo lắng về hậu quả của rất nhiều công nghệ mới. Để hiểu rõ hơn, tác giả Alfie Kohn đã tưởng tượng ra một cuộc trò chuyện về sự xuất hiện của báo in: "Ưu điểm: Hiệu quả hơn trong việc phổ biến ý tưởng cho nhiều người; cho phép người ghi chép làm các loại công việc khác; tạo việc làm cho giáo viên sau khi biết chữ trở nên phổ biến. Nhược điểm: Những ý tưởng dị giáo và thông tin không chính xác sẽ lan truyền mà không được kiểm soát; trẻ em sẽ dành quá nhiều thời gian trong nhà để đọc những cuốn sách mới lạ này; truyền thống truyền khẩu sẽ bị phá hủy và sự tiếp xúc giữa con người với con người sẽ bị giảm sút." Nó lặp lại một bài báo có tiêu đề "Sách phiêu lưu hấp dẫn đặc biệt đối với con trai," mà bà tôi Emily Shope đã viết cho Ban Thư viện của Câu lạc bộ Phụ nữ Missoula và The Missoulian vào khoảng giữa năm 1920 và 1930. Trong bài báo,

Tôi đã phải mỉm cười với những ví dụ này, chúng không quá khác biệt so với những lo ngại về công nghệ hiện tại.

Tuy nhiên, tôi tin rằng có lý do để lo lắng, vì hầu hết các mặt tích cực đều mang một số tiêu cực.

Internet cho phép truy cập thông tin về gần như mọi chủ đề có thể tưởng tượng được. Nó cũng làm cho nó cần thiết để phân biệt điều gì là đáng tin cậy và điều gì được tài trợ bởi một công ty với hy vọng bán được sản phẩm.

Công nghệ có thể giúp cha mẹ và con cái giữ liên lạc với nhau. Một người cha có thể gửi một tin nhắn nhanh cho con gái của mình ("Này, chúc con chơi game vui vẻ"). Mặt khác, cha mẹ và con cái có thể được kết nối với nhau bằng mười tin nhắn mỗi ngày, điều này không tạo khoảng trống giữa họ hoặc có thể có vẻ xâm phạm.

Cha mẹ có thể tìm kiếm thông tin y tế để giúp họ được thông báo và đưa ra quyết định sáng suốt. Ngoài ra còn có vấn đề phân biệt tính chính xác và độ tin cậy của thông tin tìm thấy trên Internet.

Blog có thể thú vị, nhưng các blogger cũng có thể trở nên ác ý và sử dụng các trang web của họ để truyền bá thành kiến, định kiến hoặc thông tin sai lệch.

Ngay cả Giáo hoàng Benedict cũng đã cân nhắc. Trong thông điệp năm 2009 của

third World Communications Day, Benedict voiced concerns I have heard echoed by many parents and educators:

The concept of friendship has enjoyed a renewed prominence in the vocabulary of the new digital social networks that have emerged in the last few years. The concept is one of the noblest achievements of human culture....We should be careful, therefore, never to trivialize the concept or the experience of friendship. It would be sad if our...on-line friendships were to be at the cost of our availability to engage with our families, our neighbours and those we meet in the daily reality of our places of work, education and recreation. If the desire for virtual connectedness becomes obsessive, it may in fact function to isolate individuals from real social interaction while also disrupting the patterns of rest, silence and reflection that are necessary for healthy human development.

These thoughtful words are at the heart of what caregivers, teachers, and those seeking a reflective life often consider.

Don't Let Electronics shrink Your World

The extensive use of electronics is often the path of least resistance. Instead of having outlets for our senses and creative abilities, we narrow our being into a smaller, less sensory world. It becomes easier to sit passively at a screen than engage with friends, reach deep inside to stretch our abilities at sports, or to play a musical instrument—all of which expand our senses and thus our capacity to enjoy creation.

We need to keep these questions in mind when it comes to technology: How can we use it wisely? What is its role in developing healthy children with nonviolent values? How do we keep the circle of head, heart, and spirit in balance?

Nothing Can Replace close Relationships

There will never be a substitute for arms to hold you when you cry, someone to cheer for you when you shine, or hear the excitement in a parent's voice when you talk about a new discovery. A face-to-face relationship is multidimensional, as opposed to an Internet- or text-based relationship, which lacks voice, sight, sound, and, often, the art of language. Real human interactions are nuanced and include facial expressions, eye contact, touch, laughter, and the felt presence of a person who is deeply listening.

These connections have roots; they go deep and take effort and vulnerability. They are a microcosm of our relationships with our community, the earth, and the world.

mình vào Ngày Truyền thông Thế giới lần thứ 43, Benedict bày tỏ mối quan tâm mà tôi đã nghe nhiều phụ huynh và nhà giáo dục lặp lại:

Khái niệm về tình bạn đã trở nên nổi bật hơn trong từ vựng của các mạng xã hội kỹ thuật số mới xuất hiện trong vài năm qua. Khái niệm này là một trong những thành tựu cao quý nhất của văn hóa nhân loại.... Do đó, chúng ta nên cẩn thận, đừng bao giờ tầm thường hóa khái niệm hoặc trải nghiệm về tình bạn. Sẽ thật buồn nếu tình bạn...trực tuyến của chúng ta phải trả giá bằng việc chúng ta sẵn sàng tương tác với gia đình, hàng xóm và những người chúng ta gặp trong thực tế hàng ngày tại nơi làm việc, giáo dục và giải trí của chúng ta. Nếu mong muốn kết nối ảo trở nên ám ảnh, thì trên thực tế, nó có thể có tác dụng cô lập các cá nhân khỏi tương tác xã hội thực đồng thời phá vỡ các mô hình nghỉ ngơi, im lặng và suy ngẫm cần thiết cho sự phát triển lành mạnh của con người.

Những lời sâu sắc này là trọng tâm mà những người chăm sóc, giáo viên và những người tìm kiếm một cuộc sống suy tư thường cân nhắc.

Đừng để đồ điện tử thu nhỏ thế giới của bạn

Việc sử dụng rộng rãi các thiết bị điện tử thường là con đường ít kháng cự nhất. Thay vì có lối thoát cho các giác quan và khả năng sáng tạo, chúng ta thu hẹp bản thể mình vào một thế giới nhỏ hơn, ít giác quan hơn. Việc ngồi thụ động trước màn hình trở nên dễ dàng hơn là giao lưu với bạn bè, tiếp cận sâu bên trong để phát huy khả năng của chúng ta trong thể thao hoặc chơi một nhạc cụ—tất cả đều mở rộng các giác quan của chúng ta và do đó mở rộng khả năng tận hưởng sự sáng tạo của chúng ta.

Chúng ta cần ghi nhớ những câu hỏi này khi nói đến công nghệ: Làm thế nào chúng ta có thể sử dụng nó một cách khôn ngoan? Vai trò của nó trong việc phát triển trẻ em khỏe mạnh với các giá trị bất bạo động là gì? Làm thế nào để chúng ta giữ cho khối óc, trái tim và tinh thần luôn cân bằng?

Không gì có thể thay thế mối quan hệ thân thiết

Sẽ không bao giờ có thể thay thế được vòng tay ôm bạn khi bạn khóc, ai đó cổ vũ cho bạn khi bạn tỏa sáng hay nghe thấy sự phấn khích trong giọng nói của cha mẹ khi bạn kể về một khám phá mới. Mối quan hệ trực tiếp là đa chiều, trái ngược với mối quan hệ dựa trên Internet hoặc văn bản, không có giọng nói, hình ảnh, âm thanh và thường là nghệ thuật ngôn ngữ. Các tương tác thực của con người có nhiều sắc thái và bao gồm nét mặt, giao tiếp bằng mắt, đụng chạm, tiếng cười và cảm giác hiện diện của một người đang lắng nghe sâu sắc.

Những kết nối này có nguồn gốc; họ đi sâu và mất công sức và dễ bị tổn thương. Chúng là một mô hình thu nhỏ trong các mối quan hệ của chúng ta với cộng đồng, trái đất và thế giới.

Think about the real, heartfelt, authentic relationships in your life. Do you long for deeper connections with others?

Concerns about Technology and Sexting

In a 2008 interview, a high school dean of students told me, “Ten years ago cell phones weren’t even mentioned in our handbook for students, and now they are our biggest headache. We confiscated nine hundred of them this past year and that’s probably one for every twenty-five a kid was using in school.”

He continued, "Recently, the problems with ‘sexting’ have gotten huge—needing to call the police, kids getting arrested for sending pornography, being charged as pedophiles, refused college admission, young girls becoming sexual targets by sending naked images of themselves that will forever live on the Internet.”

Parents need to educate themselves and their children about sexting and give examples of what can happen. It has devastated numerous lives, and the list of casualties is growing.

We don’t know all the answers yet.

Questions to Ponder as Parents and in Community:

Just as it took many years for the public to accept that smoking is a cancer risk or that global warming is a threat to our safety, it will take many years to know conclusively the effects of extended use of electronics. In the meantime, parents need to use their common sense to protect their children.

- What’s happening to our brain, our central nervous system, our ability to relax? Are we getting revved up and overstimulated so that we can’t enjoy small pleasures?
- Are kids using electronics compulsively or addictively, and what patterns are being set in place by this? Instant gratification? Other addictive behaviors?
- How is it all changing the way we interact with each other? Are we being present? Feeling close? Being relaxed?
- Are kids increasingly getting involved with or hooked on pornography? (Twenty-five percent of hits on the Internet are to pornographic sites, which are easy to find, even accidentally.)
- Are we narrowing our capacity for deeply felt emotions and sensations, such as touch, smell, taste, curiosity, and appreciating beauty?

Hãy suy nghĩ về những mối quan hệ thực sự, chân thành, đích thực trong cuộc sống của bạn. Bạn có mong muốn kết nối sâu sắc hơn với những người khác?

Mối quan tâm về Công nghệ và Sexting

Trong một cuộc phỏng vấn năm 2008, một trưởng khoa học sinh của một trường trung học nói với tôi: “Mười năm trước, điện thoại di động thậm chí còn không được nhắc đến trong cuốn sổ tay dành cho học sinh của chúng tôi, và bây giờ chúng là vấn đề đau đầu nhất của chúng tôi. Chúng tôi đã tịch thu chín trăm cái trong năm ngoái và đó có lẽ là một trong số hai mươi lăm đứa trẻ đang sử dụng ở trường.”

Anh ấy tiếp tục: "Gần đây, các vấn đề về 'sexting' đã trở nên nghiêm trọng - cần gọi cảnh sát, trẻ em bị bắt vì gửi nội dung khiêu dâm, bị buộc tội là ấu dâm, bị từ chối nhập học đại học, các cô gái trẻ trở thành mục tiêu tình dục bằng cách gửi hình ảnh khỏa thân của chính họ. sẽ mãi mãi tồn tại trên Internet.”

Cha mẹ cần giáo dục bản thân và con cái về việc nhắn tin tình dục và đưa ra ví dụ về những gì có thể xảy ra. Nó đã tàn phá rất nhiều sinh mạng và danh sách thương vong ngày càng nhiều.

Chúng tôi chưa biết tất cả các câu trả lời.

Các câu hỏi để suy ngẫm với tư cách là cha mẹ và trong cộng đồng:

Giống như phải mất nhiều năm để công chúng chấp nhận rằng hút thuốc có nguy cơ gây ung thư hoặc sự nóng lên toàn cầu là mối đe dọa đối với sự an toàn của chúng ta, sẽ mất nhiều năm để biết một cách thuyết phục về tác động của việc sử dụng thiết bị điện tử kéo dài. Trong khi đó, các bậc cha mẹ cần sử dụng ý thức chung của mình để bảo vệ con cái.

- Điều gì đang xảy ra với bộ não, hệ thần kinh trung ương, khả năng thư giãn của chúng ta? Có phải chúng ta đang tăng tốc và kích thích quá mức để không thể tận hưởng những thú vui nhỏ?
- Trẻ em có đang sử dụng thiết bị điện tử một cách bắt buộc hay nghiện ngập không, và điều này đang hình thành những khuôn mẫu nào? Sự hài lòng ngay lập tức? Các hành vi gây nghiện khác?
- Tất cả đang thay đổi cách chúng ta tương tác với nhau như thế nào? Chúng ta có mặt không? Cảm thấy gần gũi? Đang thư giãn?
- Có phải trẻ em ngày càng tham gia hoặc bị cuốn hút vào nội dung khiêu dâm không? (Hai mươi lăm phần trăm lượt truy cập trên Internet là vào các trang web khiêu dâm, rất dễ tìm thấy, thậm chí là vô tình).
- Có phải chúng ta đang thu hẹp khả năng của mình đối với những cảm xúc và cảm giác sâu sắc, chẳng hạn như xúc giác, khứu giác, vị giác, sự tò mò và đánh giá cao cái đẹp?

- What is the effect of fewer face-to-face interactions as we text our friends with abbreviations, emoticons, and truncated sentences?
- Are we contributing to accidents and loss of life by not stopping our children from texting or talking on cell phones while driving?
- What is the effect of thousands of children sneaking cell phones into schools and texting during class? Does this teach disrespect? Cause distraction? Encourage cheating?

Possible Consequences

Research is being done concerning relationships between electronic devices and physical and mental health—not only the widely publicized possibility of radiation from cell phones but also screen time of any sort. Some questions being raised center around:

- Learning comprehension, especially in young children
- Language development in very young children
- Capacity for multilevel thinking in all children
- Loss of concentration
- Decreased frustration tolerance
- Diminished attention span
- Risk of heart conditions and high cholesterol as a result of lack of exercise
- Mental health—especially depression, anxiety, symptoms of ADD and ADHD, and suicide
- Sleep problems
- Obesity
- Early-onset type 2 diabetes

We need to also explore which children are most at risk to become hooked on the Internet, violent images, and pornography, and take steps to create resources for them. Repeatedly, strong family ties, self-confidence, and participation in activities are cited as the best barriers to getting lost in or becoming dependent on the cyberworld.

While people debate these issues and scientists conduct further research, parents are well advised to pay careful attention. Historically we have had industries that deny the harmful effects of their products, while researchers and individuals raise questions and struggle to be heard. There are frequently numerous harmful consequences that occur before the research is validated and recognized.

• Tác động của việc ít tương tác trực tiếp hơn khi chúng ta nhắn tin cho bạn bè bằng chữ viết tắt, biểu tượng cảm xúc và câu bị cắt ngắn là gì?

• Chúng ta có đang góp phần gây ra tai nạn và tử vong khi không ngăn con cái nhắn tin hoặc nói chuyện điện thoại di động khi lái xe không?

• Hàng ngàn trẻ em lén mang điện thoại vào trường nhắn tin trong giờ học có ảnh hưởng gì? Điều này có dạy sự thiếu tôn trọng không? Gây mất tập trung? Khuyến khích gian lận?

Những hậu quả có thể xảy ra

Nghiên cứu đang được thực hiện liên quan đến mối quan hệ giữa các thiết bị điện tử và sức khỏe thể chất và tinh thần—không chỉ khả năng bức xạ từ điện thoại di động đã được công bố rộng rãi mà còn cả thời gian sử dụng thiết bị điện tử dưới bất kỳ hình thức nào. Một số câu hỏi đang được đặt ra xoay quanh:

- Học hiểu, đặc biệt ở trẻ nhỏ
- Phát triển ngôn ngữ ở trẻ nhỏ
- Năng lực tư duy đa cấp độ ở tất cả trẻ em
- Mất tập trung
- Giảm khả năng chịu đựng sự thất vọng
- Giảm khả năng chú ý
- Nguy cơ mắc bệnh tim và cholesterol cao do lười vận động
- Sức khỏe tâm thần—đặc biệt là trầm cảm, lo lắng, các triệu chứng của ADD và ADHD, và tự tử
- Các vấn đề về giấc ngủ
- Béo phì
- Bệnh tiểu đường tuýp 2 khởi phát sớm

Chúng ta cũng cần khám phá xem trẻ em nào có nguy cơ bị cuốn hút vào Internet, hình ảnh bạo lực và nội dung khiêu dâm cao nhất, đồng thời thực hiện các bước để tạo nguồn lực cho chúng. Nhiều lần, mối quan hệ gia đình bền chặt, sự tự tin và việc tham gia vào các hoạt động được cho là những rào cản tốt nhất khiến chúng ta bị lạc hoặc trở nên phụ thuộc vào thế giới mạng.

Trong khi mọi người tranh luận về những vấn đề này và các nhà khoa học tiến hành nghiên cứu sâu hơn, cha mẹ nên chú ý cẩn thận. Trong lịch sử, chúng ta đã có những ngành công nghiệp phủ nhận tác hại của sản phẩm của họ, trong khi các nhà nghiên cứu và cá nhân đặt câu hỏi và đấu tranh để được lắng nghe. Thường có nhiều hậu quả có hại xảy ra trước khi nghiên cứu được xác nhận và công nhận.

I urge all parents and teachers to read "Fool's Gold: A Critical Look at Computers in Childhood" that can be found on the Web site of the Alliance for Childhood (available in both English and Spanish). It contains an excellent description of childhood development, including information on the brain.

Violent Images and Their Effects on children

Numerous studies on the effects of playing violent video games suggest that watching violence and playing interactive games where people routinely kill other people heighten aggression in children, especially those who are not old enough to differentiate between reality and screen images, or those who already have hostile feelings.

A deeper concern from a Quaker or Buddhist perspective (and that of many others) is that these games create simpleminded, black-and-white concepts of good people ("us") and bad people ("them," everyone else), whom we dehumanize and kill. This way of thinking is counter to the development of a mentality that sees ourselves as related to all people everywhere.

This is a complex subject because child development includes kids grappling with conflicting inner feelings of kindness and anger— such as portrayed by the Good Witch and the Wicked Witch in *The Wizard of Oz*. For example, the question, "Do I let my kids play with toy guns?" always needs to be put in context. Jeremy, who grew up in a family dedicated to nonviolence, said his parents allowed him a cap gun after much family discussion and debate. "I think it was a good decision because it didn't separate me from the other kids, and our identity as Mennonites was strong.

"I grew up with kids playing cops and robbers. While it's still about good guys and bad guys, the difference from video games is that we weren't watching a realistic screen image while shooting others and seeing gore. We were running around outside, hiding, chasing, making up stories, and being creative. We would often take turns being the good guy and the bad guy."

Even so, many parents do not allow toy guns and if they do, they do not allow children to point them at each other. Some use water pistols, but others use spray bottles for play. This is a personal decision that every family needs to think over in terms of its hopes for its children.

We need to ask ourselves: How do we balance technology and wisdom? How do we stay involved with each other and avoid using technology as a babysitter for our kids, a means of escape, or a substitute for genuine connection?

Tôi kêu gọi tất cả các bậc cha mẹ và giáo viên đọc cuốn "Fool's Gold: A Critical Look at Computers in Childhood" có thể tìm thấy trên trang web của Alliance for Childhood (có cả tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha). , bao gồm thông tin về não.

Hình ảnh bạo lực và ảnh hưởng của chúng đối với trẻ em

Nhiều nghiên cứu về tác động của việc chơi các trò chơi điện tử bạo lực cho thấy rằng việc xem bạo lực và chơi các trò chơi tương tác nơi mọi người thường giết người khác sẽ làm gia tăng tính hung hăng ở trẻ em, đặc biệt là những trẻ chưa đủ lớn để phân biệt giữa thực tế và hình ảnh trên màn hình, hoặc những trẻ đã có thái độ thù địch. cảm xúc.

Một mối quan tâm sâu sắc hơn từ quan điểm của Quaker hoặc Phật giáo (và của nhiều người khác) là những trò chơi này tạo ra những khái niệm trắng đen đơn giản về người tốt ("chúng ta") và người xấu ("họ", những người khác), những người mà chúng ta làm mất nhân tính và giết chóc. Lỗi suy nghĩ này đi ngược lại với sự phát triển của não trạng cho rằng chúng ta có liên quan đến tất cả mọi người ở khắp mọi nơi.

Đây là một chủ đề phức tạp vì sự phát triển của trẻ bao gồm việc trẻ phải vật lộn với những cảm xúc mâu thuẫn bên trong về lòng tốt và sự tức giận— chẳng hạn như miêu tả của Phù thủy Tốt bụng và Phù thủy Độc ác trong Phù thủy xứ Oz. Ví dụ, câu hỏi "Tôi có cho con chơi súng đồ chơi không?" Jeremy, người lớn lên trong một gia đình ủng hộ bất bạo động, cho biết cha mẹ anh đã cho phép anh sử dụng súng lục sau nhiều cuộc thảo luận và tranh luận trong gia đình. với những đứa trẻ khác, và bản sắc Mennonites của chúng tôi rất mạnh mẽ.

"Tôi lớn lên cùng những đứa trẻ chơi trò cảnh sát và cướp. Mặc dù trò chơi vẫn nói về người tốt và kẻ xấu, nhưng điểm khác biệt so với trò chơi điện tử là chúng tôi không xem hình ảnh thực tế trên màn hình trong khi bắn người khác và nhìn thấy cảnh máu me. Chúng tôi chạy loanh quanh bên ngoài, trốn, rượt đuổi, bịa chuyện và sáng tạo. Chúng tôi thường thay phiên nhau làm người tốt và kẻ xấu."

Mặc dù vậy, nhiều bậc cha mẹ không cho phép sử dụng súng đồ chơi và nếu có, họ cũng không cho phép trẻ chĩa chúng vào nhau. Một số sử dụng súng nước, nhưng những người khác sử dụng bình xịt để chơi. Đây là một quyết định cá nhân mà mỗi gia đình cần suy nghĩ về hy vọng của mình cho con cái.

Chúng ta cần tự hỏi: Làm thế nào để chúng ta cân bằng giữa công nghệ và trí tuệ? Làm cách nào để chúng ta gắn bó với nhau và tránh sử dụng công nghệ như một người trông trẻ cho con cái, một phương tiện trốn thoát hoặc một phương tiện thay thế cho sự kết nối thực sự?

A Question About the Cyberworld and Infant Bonding

When I heard a story about a teen who sent more than five thousand text messages in a month, I pondered what would happen if she became a mother. Would she be able to relax deeply and give her baby the complete, heartfelt attention that is crucial to creating a secure bond? Or would she feed her baby in a perfunctory way while texting or talking with a friend on her cell phone? Will she feel awestruck the first time she sees her baby smile or observe it in a detached way? Will she be preoccupied, less attuned to subtle cues, and less able to attach deeply? This is a serious concern related to making peace in the world: the more we dissociate from tenderness, awe, and wonder with our children, the more we dissociate from each other and lose our capacity for empathy, the barrier to violence. How can you nurture a child when your attention is divided?

A Teacher's Experiment

John Whalen, a teacher at the Escola Americana do Rio de Janeiro in Brazil, told me that his school suspended the regular seventh-grade curriculum for one week a year to concentrate exclusively on drug and alcohol awareness. The children knew the week would be devoted to instruction on addiction.

“I decided to try and replicate the feeling of addiction by having my students abstain from the use of TV, video games, and screen time,” John told me.

“On Monday, I announced that students could not watch television or spend any time on their computers or video game systems for the entire school week except that which was ‘prescribed’ by a teacher. I explained that I gave them the assignment to simulate the feelings and symptoms of addiction.

“The students reacted with anger and disbelief. ‘You’re kidding, right?!’ They told me what I was asking was ‘impossible.’ What were they going to do with themselves?

“On the second day, I asked who had done their homework. Most laughed and admitted that they didn’t even try. A few said that they had been able to do it, but that it was hard. I asked the ones who didn’t try, ‘What does it say to you that you can’t give up TV for one day in your life? What is that about?’ After a discussion, many more students decided to take part in the exercise. One kid asked, ‘How will you know if we do the assignment?’ I said, I wouldn’t know, just as your teachers or parents won’t be there when you are offered drugs or alcohol for the first or second time. The purpose is for you to be more

Một câu hỏi về thế giới mạng và liên kết trẻ sơ sinh

Khi tôi nghe câu chuyện về một thiếu niên gửi hơn năm nghìn tin nhắn trong một tháng, tôi đã suy nghĩ điều gì sẽ xảy ra nếu cô ấy trở thành một người mẹ. Liệu cô ấy có thể thư giãn sâu sắc và dành cho con mình sự quan tâm chân thành, trọn vẹn, điều cốt yếu để tạo ra một mối liên kết an toàn không? Hay cô ấy sẽ cho con ăn một cách chiếu lệ trong khi nhắn tin hoặc nói chuyện với một người bạn trên điện thoại di động? Cô ấy sẽ cảm thấy kinh ngạc khi lần đầu tiên nhìn thấy nụ cười của con mình hay quan sát nó một cách xa cách? Liệu cô ấy có bận tâm, ít chú ý đến các tín hiệu tinh tế và ít có khả năng gắn bó sâu sắc hơn không? Đây là một mối quan tâm nghiêm trọng liên quan đến việc tạo hòa bình trên thế giới: chúng ta càng tách rời khỏi sự dịu dàng, sợ hãi và ngạc nhiên với con cái mình, chúng ta càng tách rời nhau và mất khả năng đồng cảm, rào cản đối với bạo lực. Làm thế nào bạn có thể nuôi dưỡng một đứa trẻ khi sự chú ý của bạn bị phân tán?

Thí nghiệm của giáo viên

John Whalen, một giáo viên tại Escola Americana do Rio de Janeiro ở Brazil, nói với tôi rằng trường của anh ấy đã đình chỉ chương trình giảng dạy thông thường của lớp bảy trong một tuần một năm để tập trung hoàn toàn vào nhận thức về ma túy và rượu. Bọn trẻ biết tuần này sẽ được dành cho việc hướng dẫn về chứng nghiện.

John nói với tôi: “Tôi quyết định thử tái tạo cảm giác nghiện bằng cách yêu cầu học sinh của mình kiêng sử dụng TV, trò chơi điện tử và thời gian xem màn hình.

“Vào thứ Hai, tôi đã thông báo rằng học sinh không được xem truyền hình hoặc dành thời gian cho máy tính hoặc hệ thống trò chơi điện tử trong cả tuần học trừ khi được giáo viên 'quy định'. Tôi giải thích rằng tôi đã giao cho họ nhiệm vụ mô phỏng cảm giác và triệu chứng nghiện.

“Các sinh viên đã phản ứng với sự tức giận và hoài nghi. 'Bạn đang đùa, phải không?!' Họ nói với tôi rằng điều tôi đang hỏi là 'không thể'. Họ sẽ làm gì với chính họ?

“Vào ngày thứ hai, tôi hỏi ai đã làm bài tập về nhà. Hầu hết cười và thừa nhận rằng họ thậm chí không cố gắng. Một số người nói rằng họ đã có thể làm điều đó, nhưng điều đó thật khó. Tôi hỏi những người chưa thử, 'Điều đó nói gì với bạn rằng bạn không thể từ bỏ TV dù chỉ một ngày trong đời? Đó là những gì về?' Sau một cuộc thảo luận, nhiều sinh viên khác đã quyết định tham gia bài tập. Một đứa trẻ hỏi, 'Làm sao bạn biết nếu chúng tôi làm bài tập?' Tôi nói, Tôi sẽ không biết, cũng như giáo viên hoặc cha mẹ của bạn sẽ không ở đó khi bạn được mời dùng ma túy hoặc rượu lần đầu tiên hoặc lần thứ hai. Mục đích là để bạn nhận thức rõ hơn về bản thân mình. Chỉ cần điều chỉnh và suy nghĩ về nó.'

aware of yourselves. Just tune in and think about it.’

“Throughout the week, I asked the students who did the assignment how they filled their time. Most said they did their homework. Others said they talked on the phone, played music, did something artistic, read, or called grandparents or friends. Free time, and what to do with it, became the main topic for the rest of the week.

"When I asked the others why it was so hard, they described a fear that sounded like falling into an empty pit. They simply had no resources to draw on, no activities or interests to sustain them. By the end of the week the students who had stuck with it said that it was hard initially, but it had enormous effects. ‘It was wonderful,’ one student said. ‘I felt so much better. I read a whole book—I haven’t done that in a long time.’ Other student comments were: T spent time visiting with a friend.’ ‘I did better with my homework.’ T had a nice time going shopping with my mother.’ T could feel a difference in my mood.’ T have more energy.’”

We often don’t know the harmful effects of a habitual behavior until we stop doing it. This experiment is an excellent way for children to develop their critical capacity to learn about themselves.

This experiment also brought to mind a high school dean of students I interviewed. He told me that very few of the kids who are in after-school activities—playing on teams or in drama or the arts—ever make their way into his office with problems. It's usually the kids with too much free time, too few interests, and not enough parental guidance who are his frequent visitors.

John’s experiment with the seventh-graders underscores the need to put statements about use of electronics in context. If a child is upbeat, has good friends, is respectful, open with his parents, participates in family activities, is doing well in school, and takes part in sports or musical activities, he is likely to be okay.

But if a child is lonely, tends to withdraw, is irritable, has trouble in school, is angry, blames others, and increasingly watches violent videos and TV programs or reads books with violent content, that child is more at risk for an addiction to some version of the cyberworld and other addictions. Parents need to become more involved and explore what’s going on in that child’s life.

Even if a child is getting good grades, if he’s showing signs of withdrawal, irritability, and depression, parents are wise to be concerned.

“Suốt cả tuần, tôi hỏi những sinh viên làm bài về cách họ lấp đầy thời gian của mình. Hầu hết cho biết họ đã làm bài tập về nhà của họ. Những người khác cho biết họ nói chuyện điện thoại, chơi nhạc, làm điều gì đó mang tính nghệ thuật, đọc sách hoặc gọi điện cho ông bà hoặc bạn bè. Thời gian rảnh rỗi, và phải làm gì với nó, trở thành chủ đề chính cho phần còn lại của tuần.

"Khi tôi hỏi những người khác tại sao nó lại khó đến vậy, họ mô tả nỗi sợ hãi giống như rơi xuống một cái hố trống rỗng. Đơn giản là họ không có nguồn lực nào để dựa vào, không có hoạt động hay sở thích nào để duy trì chúng. Đến cuối tuần, các sinh viên người đã mắc kẹt với nó nói rằng ban đầu nó khó, nhưng nó có tác dụng to lớn. "Thật tuyệt vời," một sinh viên nói. "Tôi cảm thấy tốt hơn rất nhiều. Tôi đã đọc cả một cuốn sách—tôi đã không làm điều đó trong một thời gian dài thời gian.' Các sinh viên khác nhận xét là: T đã dành thời gian đi thăm một người bạn.' 'Tôi đã làm tốt hơn với bài tập về nhà của tôi.' T đã có một khoảng thời gian vui vẻ khi đi mua sắm với mẹ tôi.' T có thể cảm thấy một sự khác biệt trong tâm trạng của tôi.' Tôi có nhiều năng lượng hơn.'”

Chúng ta thường không biết tác hại của một hành vi theo thói quen cho đến khi ngừng thực hiện nó. Thí nghiệm này là một cách tuyệt vời để trẻ em phát triển năng lực quan trọng để tìm hiểu về bản thân.

Thí nghiệm này cũng khiến tôi nhớ đến một hiệu trưởng trường trung học mà tôi đã phỏng vấn. Anh ấy nói với tôi rằng rất ít đứa trẻ tham gia các hoạt động sau giờ học - chơi theo đội, đóng kịch hoặc nghệ thuật - từng đến văn phòng của anh ấy với những rắc rối. Thường thì những đứa trẻ có quá nhiều thời gian rảnh rỗi, quá ít sở thích và không có đủ sự hướng dẫn của cha mẹ mới là những vị khách thường xuyên của anh ấy.

Thí nghiệm của John với học sinh lớp bảy nhấn mạnh sự cần thiết phải đặt các tuyên bố về việc sử dụng thiết bị điện tử trong ngữ cảnh. Nếu một đứa trẻ lạc quan, có bạn tốt, tôn trọng, cởi mở với cha mẹ, tham gia các hoạt động gia đình, học giỏi ở trường và tham gia các hoạt động thể thao hoặc âm nhạc, thì có khả năng là trẻ sẽ ổn.

Nhưng nếu một đứa trẻ cô đơn, có xu hướng thu mình, cáu kỉnh, gặp rắc rối ở trường, tức giận, đổ lỗi cho người khác và ngày càng xem các video và chương trình truyền hình bạo lực hoặc đọc sách có nội dung bạo lực, thì đứa trẻ đó có nhiều nguy cơ bị nghiện hơn. một số phiên bản của thế giới mạng và các chứng nghiện khác. Cha mẹ cần tham gia nhiều hơn và khám phá những gì đang diễn ra trong cuộc sống của đứa trẻ đó.

Ngay cả khi trẻ đạt điểm cao, nhưng nếu trẻ có dấu hiệu thu mình lại, cáu kỉnh và trầm cảm, cha mẹ nên quan tâm một cách khôn ngoan.

Children Have Different Inclinations Toward the Cyberworld

It's also important to consider the nature of each child. One father said, "My older son likes to play video games occasionally and it's no problem, but my other son is drawn toward video games like a magnet, and I need to watch him very carefully. I can tell from my own history that he is pulled to video games in the same way I was pulled toward drugs. I can see how easy it is for him to get hooked." These two boys are healthy, bright, talented, well-loved children in a solid, cohesive family, and yet they are very different from each other.

In all cases, oversight is important. There is considerable research suggesting that there is a huge gap between what parents *think* their kids are watching and what they are *actually* watching, especially when it comes to sexually explicit material. Parents should also monitor what kind of personal information their children are giving out on the Internet.

Think About what Cybertime Leaves Out

It's not just the risks of the cyberworld that parents need to be concerned about. Think of other things your kids could be doing instead of sitting in front of a screen—activities that contribute to their emotional and physical development, like playing, creating, reading, visiting friends, hiking, or exploring outside. Let your common sense be your guide. It's not all or nothing. It's about engagement, balance, and being attuned to your child's life.

Suggestions for Parenting in a Media World

As always, there is a rhythm and timing to talking with your children. Some of the following suggestions may be relevant, others not. It's up to you to tune into your children so you can reach them.

I encourage every parent to go online if possible and explore for yourself various articles on children and screen time. You can talk about yourself when you discuss things with your kids, such as, "I realize I'm getting hooked on having my cell phone with me at all times; I'm going to start leaving it at home when I don't really need it." It's a balance between trusting the intelligence of your children, keeping them informed, and tuning in to their behavior. You don't want to sound like someone on a soapbox, but you don't want to abdicate your role as parent and guide, either.

1. Talk with your children. Explain your concerns. Educate them about the effects of screen time on their brains, and help them understand the consequences of sexting or sending sexually explicit pictures of

Trẻ em có những khuynh hướng khác nhau đối với thế giới mạng

Nó cũng quan trọng để xem xét bản chất của mỗi đứa trẻ. Một người cha nói: "Con trai lớn của tôi thỉnh thoảng thích chơi trò chơi điện tử và điều đó không có vấn đề gì, nhưng đứa con trai khác của tôi bị thu hút bởi trò chơi điện tử như một cục nam châm, và tôi cần phải quan sát nó rất cẩn thận. Tôi có thể nói từ lịch sử của chính mình rằng anh ấy bị lôi cuốn vào trò chơi điện tử giống như cách tôi bị lôi kéo vào ma túy. Tôi có thể thấy anh ấy dễ dàng bị cuốn hút như thế nào." Hai cậu bé này đều là những đứa trẻ khỏe mạnh, thông minh, tài giỏi, được yêu thương trong một gia đình đoàn kết, gắn bó, nhưng họ lại rất khác xa nhau.

Trong mọi trường hợp, giám sát là quan trọng. Có một nghiên cứu đáng kể cho thấy rằng có một khoảng cách lớn giữa những gì cha mẹ nghĩ rằng con cái họ đang xem và những gì chúng thực sự đang xem, đặc biệt là khi nói đến nội dung khiêu dâm. Cha mẹ cũng nên theo dõi những loại thông tin cá nhân mà con cái họ đưa ra trên Internet.

Nghĩ về những gì thời gian mạng bỏ đi

Cha mẹ không chỉ cần quan tâm đến những rủi ro của thế giới mạng. Hãy nghĩ về những việc khác mà con bạn có thể làm thay vì ngồi trước màn hình—các hoạt động góp phần phát triển thể chất và cảm xúc của chúng, như chơi, sáng tạo, đọc sách, thăm bạn bè, đi bộ đường dài hoặc khám phá bên ngoài. Hãy để ý thức chung của bạn là hướng dẫn của bạn. Nó không phải là tất cả hoặc không có gì. Đó là về sự gắn bó, cân bằng và hòa hợp với cuộc sống của con bạn.

Gợi ý cho việc nuôi dạy con cái trong thế giới truyền thông

Như mọi khi, luôn có nhịp điệu và thời điểm để nói chuyện với con bạn. Một số gợi ý sau đây có thể phù hợp, một số khác thì không. Điều chỉnh con cái của bạn để bạn có thể tiếp cận chúng là tùy thuộc vào bạn.

Tôi khuyến khích mọi phụ huynh lên mạng nếu có thể và tự mình khám phá các bài viết khác nhau về trẻ em và thời gian sử dụng thiết bị. Bạn có thể nói về bản thân khi thảo luận mọi thứ với con mình, chẳng hạn như "Mẹ nhận ra rằng mẹ bắt đầu thích mang điện thoại di động bên mình mọi lúc; mẹ sẽ bắt đầu để nó ở nhà khi con không dùng nữa. thực sự cần nó." Đó là sự cân bằng giữa việc tin tưởng vào trí thông minh của con bạn, cập nhật thông tin cho chúng và điều chỉnh hành vi của chúng. Bạn không muốn nghe như một người nào đó trên hộp xà phòng, nhưng bạn không muốn từ bỏ vai trò là cha mẹ và người hướng dẫn của mình. hoặc.

1. Nói chuyện với con cái của bạn. Giải thích mối quan tâm của bạn. Giáo dục họ về tác động của thời gian sử dụng thiết bị đối với não của họ và giúp họ hiểu hậu quả của việc nhắn tin tình dục hoặc gửi ảnh khiêu dâm của người khác. Nói với họ về bản

others. Tell them about the addictive nature of violence.

2. Set limits and explain your reasons. Talk them over with your children and see if they can understand what you are saying. It's best if the policies make sense to your child, even if you sometimes make exceptions.

3. Teach children about the dangers and the possible consequences of giving out personal information.

4. Teach children to be savvy about advertising.

5. Make it a family experiment occasionally to take a day off from screen time, text-messaging, TV, and cell phones. What could you do to have fun together? Try it in the spirit of scientists doing an experiment on what it's like to take a break from cybertime. Then have everyone check back in on how it was for them.

6. Decide as a family to do a volunteer project as a way of contributing to others. There are projects large and small. Habitat for Humanity is a great place to work together as a family, but there are many other options. One family heard that the local food bank liked having stuffed animals available for kids, so they picked out twenty of them at the Goodwill store and then took them to the food bank, which was an eye-opener for the children. They didn't realize that people in their own town sometimes went without food.

7. As a family, decide on a movie or TV program to watch together. Studies repeatedly urge parents to watch TV with their children.

EXERCISE: QUESTIONS FOR PARENTS

Our kids certainly have minds of their own. But at the same time, they take the lead from their parents. Here are some questions for parents or caretakers to explore for themselves:

1. What is your use of electronics?

2. Does your use of electronics preempt doing other things you'd like to do or that would enhance your life (gardening, talking with friends, reading, catching up on projects, studying a cookbook)?

3. Are there aspects of electronics that feel compulsive, so much so that you'd feel nervous without them (TV, cell phone, texting, constant music or sound, chat rooms, pornography, checking out news stories)?

4. Is there anything you are doing online that you are keeping secret from your spouse or partner? What's that about?

5. Is there anything you would be ashamed to tell your child about your cyber use?

chất gây nghiện của bạo lực.

2. Đặt giới hạn và giải thích lý do của bạn. Nói chuyện với con cái của bạn và xem liệu chúng có thể hiểu những gì bạn đang nói không. Tốt nhất là các chính sách có ý nghĩa đối với con bạn, ngay cả khi đôi khi bạn đưa ra các ngoại lệ.

3. Dạy trẻ em về những nguy hiểm và hậu quả có thể xảy ra khi tiết lộ thông tin cá nhân.

4. Dạy trẻ hiểu biết về quảng cáo.

5. Thỉnh thoảng biến nó thành một thử nghiệm gia đình để dành một ngày không sử dụng thiết bị, nhắn tin, xem TV và điện thoại di động. Bạn có thể làm gì để vui chơi cùng nhau? Hãy thử nó theo tinh thần của các nhà khoa học đang thực hiện một thí nghiệm về việc tạm dừng sử dụng thời gian ảo sẽ như thế nào. Sau đó, yêu cầu mọi người kiểm tra lại xem nó như thế nào đối với họ.

6. Cả gia đình quyết định thực hiện một dự án tình nguyện như một cách đóng góp cho người khác. Có những dự án lớn và nhỏ. Habitat for Humanity là một nơi tuyệt vời để làm việc cùng nhau như một gia đình, nhưng có nhiều lựa chọn khác. Một gia đình nghe nói rằng ngân hàng thực phẩm địa phương thích thú nhồi bông có sẵn cho trẻ em, vì vậy họ đã chọn 20 con ở cửa hàng Goodwill và sau đó mang chúng đến ngân hàng thực phẩm, đây là một trò chơi mở mang tầm mắt cho bọn trẻ. Họ không nhận ra rằng người dân trong thị trấn của họ đôi khi không có thức ăn.

7. Cả gia đình hãy quyết định xem một bộ phim hoặc chương trình truyền hình để xem cùng nhau. Các nghiên cứu liên tục thúc giục cha mẹ xem TV cùng con cái.

BÀI TẬP: CÂU HỎI DÀNH CHO CHA MẸ

Những đứa trẻ của chúng tôi chắc chắn có suy nghĩ của riêng mình. Nhưng đồng thời, họ dẫn đầu từ cha mẹ của họ. Dưới đây là một số câu hỏi để cha mẹ hoặc người chăm sóc tự khám phá:

1. Công dụng của bạn đối với đồ điện tử là gì?

2. Việc sử dụng thiết bị điện tử của bạn có ngăn bạn làm những việc khác mà bạn muốn làm hoặc những việc sẽ cải thiện cuộc sống của bạn (làm vườn, nói chuyện với bạn bè, đọc sách, theo dõi các dự án, nghiên cứu sách dạy nấu ăn) không?

3. Có khía cạnh nào của thiết bị điện tử khiến bạn cảm thấy bị thôi thúc, đến mức bạn cảm thấy lo lắng khi không có chúng (TV, điện thoại di động, nhắn tin, âm nhạc hoặc âm thanh liên tục, phòng trò chuyện, nội dung khiêu dâm, xem tin tức)?

4. Có điều gì bạn đang làm trực tuyến mà bạn đang giữ bí mật với người phối ngẫu hoặc đối tác của mình không? Nó là về cái gì vậy?

5. Có điều gì khiến bạn cảm thấy xấu hổ khi nói với con mình về việc sử dụng mạng của mình không?

6. Have you had fights or disagreements with your partner over cyber use?
7. Could you have a media-free day and be okay—no TV, Internet, or extensive phone use?
8. Can you tolerate silence for extended periods—a half hour, an hour, or more? What happens when there is silence in the house or in the car?
9. What would it be like to refrain from turning on the TV unless you were planning to watch a particular program? Could you play music instead, avoiding radio stations with loud commercials?
10. What would it be like to pick out fewer than five hours of TV programs to watch during a week and then watch only those? Can you watch a program then turn off the TV?
11. If you didn't watch TV or go online, what would you be doing instead?
12. Are you able to set clear limits on screen time? Can you stand up to your children's protests against the limits that you set?

Play with these questions, and see which ones apply to you. Talk with your partner or with a friend. For some families this will be easy; for others it will be a challenge.

" What Mommy Says, Daddy Says; what Daddy Says, Mommy Says"

Jessie laughed as she used this phrase during an interview. "We are a team—a united front when it comes to setting limits. They can't play us against each other when it comes to decisions we've made about videos and screen time. We can be different in other things, but not this. We talk things over and then make decisions that we think are best for the children's age and development. We don't allow violent videos and games in the house. We know they probably play them occasionally at their friends' homes, but we decided not to make an issue of it."

It helps children when parents send a clear, unambiguous message. It is also a way for parents to create safety for their children. Whether you are living together as a committed couple or separately, it's crucial to talk over the limits for children and to act as a team. Don't undercut each other. Remember that allowing a child to have endless screen time, or expensive stuff because "he or she likes it so much," abdicates your responsibility to be older, wiser, and protective of your

6. Bạn đã từng cãi vã hoặc bất đồng với đối tác của mình về việc sử dụng mạng chưa?
7. Bạn có thể có một ngày không có phương tiện truyền thông và không sao—không sử dụng TV, Internet hoặc điện thoại nhiều không?
8. Bạn có thể chịu đựng được sự im lặng trong thời gian dài—nửa giờ, một giờ hoặc hơn không? Điều gì xảy ra khi có sự im lặng trong nhà hoặc trong xe hơi?
9. Bạn sẽ như thế nào nếu không bật TV trừ khi bạn định xem một chương trình cụ thể? Thay vào đó, bạn có thể phát nhạc thay vì tránh các đài phát thanh có quảng cáo ồn ào không?
10. Sẽ như thế nào nếu chọn ra các chương trình truyền hình ít hơn năm giờ để xem trong một tuần và sau đó chỉ xem những chương trình đó? Bạn có thể xem một chương trình sau đó tắt TV không?
11. Nếu bạn không xem TV hay lên mạng, thay vào đó bạn sẽ làm gì?
12. Bạn có thể đặt giới hạn rõ ràng về thời gian sử dụng thiết bị không? Bạn có thể đứng vững trước sự phản đối của con cái chống lại những giới hạn mà bạn đặt ra không?

Thử với những câu hỏi này và xem câu nào phù hợp với bạn. Nói chuyện với đối tác của bạn hoặc với một người bạn. Đối với một số gia đình, điều này sẽ dễ dàng; đối với những người khác nó sẽ là một thách thức.

"Mẹ Nói Gì, Bố Nói; Bố Nói Gì, Mẹ Nói"

Jessie cười khi cô ấy sử dụng cụm từ này trong một cuộc phỏng vấn. "Chúng tôi là một đội—một mặt trận thống nhất khi đặt ra các giới hạn. Họ không thể khiến chúng tôi chống lại nhau khi nói đến các quyết định mà chúng tôi đã đưa ra về video và thời gian sử dụng thiết bị. Chúng tôi có thể khác biệt trong những điều khác, nhưng không vấn đề này. Chúng tôi bàn bạc và sau đó đưa ra quyết định mà chúng tôi cho là tốt nhất cho lứa tuổi và sự phát triển của trẻ. Chúng tôi không cho phép các trò chơi và video bạo lực trong nhà. Chúng tôi biết có thể chúng thỉnh thoảng chơi những trò chơi này tại nhà bạn bè nhưng chúng tôi quyết định không làm cho nó thành vấn đề."

Nó giúp trẻ em khi cha mẹ gửi một thông điệp rõ ràng, rõ ràng. Đó cũng là cách cha mẹ tạo sự an toàn cho con. Cho dù bạn đang sống cùng nhau như một cặp vợ chồng đã cam kết hay riêng rẽ, điều quan trọng là phải nói chuyện về những giới hạn dành cho trẻ em và hành động theo nhóm. Đừng cắt xén lẫn nhau. Hãy nhớ rằng việc cho phép trẻ có thời gian vô tận trên màn hình hoặc những thứ đắt tiền vì "chúng rất thích", bạn sẽ thoái thác trách nhiệm phải lớn hơn, khôn ngoan hơn và bảo vệ con mình.

child.

Nonattachment, Habits, Compulsions, Addictions

People often refer to the terms “addiction” and “compulsion” when talking about cyber use. Cyber addiction is a growing concern for younger and younger children.

In a study performed by the Campus Charite of the University of Medicine in Berlin, Germany, researchers found that of 7,069 gamers in their study, 11.9 percent (840 participants) fulfilled diagnostic criteria of addiction concerning their gaming.

We can look at cyber use as existing on a *continuum*, from nonattachment to compulsion to addiction:

The Continuum of Being Hooked

1. From complete freedom to feeling driven to total powerlessness to control our desires, or in Buddhist terms, cravings.
2. From being present and connected, to being preoccupied and tense, to being withdrawn into an addictive trance much of the time.
3. From freedom to chart our lives, to centering our lives around our compulsive needs, to the serious consequences of a life reeling out of control.
4. From ease in controlling or stopping our behavior to discomfort and agitation, to feeling powerless to stop and experiencing withdrawal symptoms such as jumpiness, anxiety, depression, feeling lost, and having suicidal thoughts.
5. From being honest and straightforward, to making up stories to justify our use, to minimizing, denying, making excuses, or blaming others for our behavior.
6. From a calm state to having our physiology get increasingly activated in anticipation of entering into our addictive screen time trance.

NOTE: With an addiction, it takes more and more of a certain stimulus or a bigger and bigger hit of violence or sex (for example) to get the same physiological reaction. That’s why it escalates.

Use this list to reflect on yourself and to be aware of your children. The best thing is always prevention. When someone gets lost in an addiction it’s a huge challenge to help them pull out. Keep remembering as parents how important your involvement is to your child’s well-being.

Không dính mắc, Thói quen, Cưỡng bức, Nghiện ngập

Mọi người thường nhắc đến thuật ngữ “nghiện” và “cưỡng chế” khi nói về việc sử dụng mạng. Nghiện mạng là mối quan tâm ngày càng tăng đối với trẻ nhỏ và trẻ nhỏ.

Trong một nghiên cứu được thực hiện bởi Campus Charite của Đại học Y khoa ở Berlin, Đức, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng trong số 7.069 người chơi game trong nghiên cứu của họ, 11,9% (840 người tham gia) đáp ứng các tiêu chí chẩn đoán nghiện game của họ.

Chúng ta có thể xem việc sử dụng mạng như một sự liên tục, từ không gắn bó đến ép buộc đến nghiện ngập:

Sự liên tục của việc bị móc nối

1. Từ hoàn toàn tự do đến cảm giác bị thôi thúc đến hoàn toàn bất lực trong việc kiểm soát những ham muốn của chúng ta, hay theo thuật ngữ Phật giáo là sự thèm muốn.
2. Từ hiện diện và kết nối, trở nên bận tâm và căng thẳng, đến việc phần lớn thời gian bị thu mình vào trạng thái mê mẩn gây nghiện.
3. Từ việc tự do lập biểu đồ cuộc sống của chúng ta, đến việc tập trung cuộc sống của chúng ta xung quanh những nhu cầu bắt buộc của chúng ta, đến những hậu quả nghiêm trọng của một cuộc sống quay cuồng ngoài tầm kiểm soát.
4. Từ việc dễ dàng kiểm soát hoặc ngăn chặn hành vi của chúng ta đến khó chịu và kích động, đến cảm giác bất lực để dừng lại và trải qua các triệu chứng cai nghiện như bồn chồn, lo lắng, trầm cảm, cảm thấy lạc lõng và có ý định tự tử.
5. Từ việc trung thực và thẳng thắn, đến việc bịa chuyện để biện minh cho việc sử dụng của chúng ta, đến việc giảm thiểu, phủ nhận, bào chữa hoặc đổ lỗi cho người khác về hành vi của chúng ta.
6. Từ trạng thái bình tĩnh đến việc sinh lý của chúng ta ngày càng được kích hoạt để chuẩn bị bước vào trạng thái xuất thần thời gian trên màn hình gây nghiện.

LƯU Ý: Với chứng nghiện, ngày càng cần nhiều kích thích nhất định hoặc bạo lực hoặc tình dục ngày càng lớn (ví dụ) để có phản ứng sinh lý tương tự. Đó là lý do tại sao nó leo thang.

Sử dụng danh sách này để suy ngẫm về bản thân và nhận thức về con cái của bạn. Điều tốt nhất luôn luôn là phòng ngừa. Khi ai đó chìm trong cơn nghiện, đó là một thách thức lớn để giúp họ cai nghiện. Với tư cách là cha mẹ, hãy luôn ghi nhớ tầm quan trọng của sự tham gia của bạn đối với sức khỏe của con bạn.

When we get lost in a cyber trance, we lose the ability to be present, to give our undivided attention to a friend, listen to sounds, and notice shapes, sizes, and colors of the world around. Life shrinks.

Returning to Buddhism: The Need for Meditation as a Central Part of Making Peace with Ourselves

Meditation can be a momentary pause for stillness. The body breathes deeply, the nervous system slows down. It can be as simple as savoring a cup of tea—really tasting it, feeling its warmth, or taking a moment to notice the design of a leaf or listen to a birdcall. More and more, adults fill in every moment with cell phones, TV, and background sound rather than seeing, hearing, and observing what is around them. The more we feel compelled to fill in the spaces, the more anxious we become. As a result, silence and stillness—those deep sources of grounding within—disappear from our lives. It’s like losing our balance.

Cyber Guidelines for Young children

There is considerable research on the effects of TV, computers, and video games on children, particularly infants and toddlers. Here are some directives based on current research:

BIRTH TO THREE YEARS OLD

No TV, no screen time in the first two years according to the American Academy of Pediatrics (AAP) and a host of other researchers and child specialists. The High Audiovisual Council of France has ruled against any programming for children under *three* years old, stating that it "hurts the development" and “poses a certain number of risks, encouraging passivity, slow language acquisition, overexcitedness, troubles with sleep and concentration as well as dependence on screens.”

The first three years of life are the most critical for the development of the brain, language acquisition, and basic trust. If a child has lags in this period, part of his development is lost or compromised, and it will take great effort to make it up later. It’s like laying an uneven foundation for a house, because each stage always builds on the one that came before it.

You don’t have to be an expert. All you really have to do is watch the faces of babies or toddlers when a TV set goes on. It instantly grabs their attention, their eyes lock onto the screen, and they go into a passive trance. Conversely, notice how they look when you sing to them, play with them, bounce them on your leg, or rock them and recite a nursery rhyme. Notice their faces when they play on their

Khi bị lạc trong trạng thái xuất thần trên mạng, chúng ta mất khả năng hiện diện, không thể tập trung hoàn toàn vào một người bạn, lắng nghe âm thanh và nhận biết hình dạng, kích thước và màu sắc của thế giới xung quanh. Cuộc sống thu nhỏ lại.

Trở lại với Phật giáo: Sự cần thiết của thiền định như một phần trung tâm của việc tạo hòa bình với chính chúng ta

Thiền có thể là một khoảng dừng tạm thời cho sự tĩnh lặng. Cơ thể hít thở sâu, hệ thống thần kinh hoạt động chậm lại. Nó có thể đơn giản như thưởng thức một tách trà—thực sự nếm nó, cảm nhận hơi ấm của nó hoặc dành một chút thời gian để chú ý đến thiết kế của chiếc lá hoặc lắng nghe tiếng chim hót. Ngày càng nhiều, người lớn lấp đầy mọi khoảnh khắc bằng điện thoại di động, TV và âm thanh nền hơn là nhìn, nghe và quan sát những gì xung quanh họ. Chúng ta càng cảm thấy bắt buộc phải lấp đầy khoảng trống, chúng ta càng trở nên lo lắng. Kết quả là, sự im lặng và tĩnh lặng - những nguồn gốc sâu thẳm bên trong - biến mất khỏi cuộc sống của chúng ta. Nó giống như mất thăng bằng của chúng tôi.

Nguyên tắc mạng dành cho trẻ nhỏ

Đã có nhiều nghiên cứu về tác động của TV, máy tính và trò chơi điện tử đối với trẻ em, đặc biệt là trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi. Dưới đây là một số chỉ thị dựa trên nghiên cứu hiện tại:

SƠ SINH ĐẾN BA TUỔI

Theo Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) và một loạt các nhà nghiên cứu và chuyên gia trẻ em khác, không có TV, không có thời gian xem màn hình trong hai năm đầu tiên. Hội đồng nghe nhìn cấp cao của Pháp đã ra phán quyết chống lại bất kỳ chương trình nào dành cho trẻ em dưới ba tuổi, tuyên bố rằng chương trình đó "làm tổn hại đến sự phát triển" và “gây ra một số rủi ro nhất định, khuyến khích tính thụ động, tiếp thu ngôn ngữ chậm, quá phấn khích, khó ngủ và mất tập trung như cũng như sự phụ thuộc vào màn hình.”

Ba năm đầu đời là giai đoạn quan trọng nhất đối với sự phát triển của não bộ, khả năng tiếp thu ngôn ngữ và sự tin tưởng cơ bản. Nếu một đứa trẻ chậm trễ trong giai đoạn này, thì một phần sự phát triển của trẻ sẽ bị mất đi hoặc bị tổn hại, và sau này sẽ cần rất nhiều nỗ lực để bù đắp. Nó giống như việc đặt một nền móng không bằng phẳng cho một ngôi nhà, bởi vì mỗi giai đoạn luôn được xây dựng trên giai đoạn trước đó.

Bạn không cần phải là một chuyên gia. Tất cả những gì bạn thực sự phải làm là quan sát khuôn mặt của trẻ sơ sinh hoặc trẻ mới biết đi khi TV đang bật. Nó ngay lập tức thu hút sự chú ý của họ, mắt họ dán chặt vào màn hình và họ rơi vào trạng thái thôi miên thụ động. Ngược lại, hãy để ý xem chúng trông như thế nào khi bạn hát cho chúng nghe, chơi với chúng, đu chúng trên chân bạn, hoặc đung đưa chúng và đọc thuộc lòng một bài đồng dao. Chú ý khuôn mặt của họ khi họ chơi một mình.

own.

WHAT ABOUT BABY EINSTEIN AND LEARNING VIDEOS?

Baby Albert Einstein didn't watch videos. He played. *Learning is interactive, sensory, and real.* Videos of any kind at an early age—whether or not they are labeled "learning"—are harmful because they are two-dimensional and lead to passivity. There will be time for videos later. There is absolutely no need for such "learning" videos. Children can get everything they need from your words, attention, kindness, songs, stories, creative play, and friendly interactions. It is far more instructive for a child to pick up an apple, touch it, smell it, and taste it, than to look at a picture of one on a TV screen. The best messages you can send are free—your loving presence!

STORIES FOR CHILDREN WHILE PARENTS TAKE A BREAK:

A HEALTHY, FREE BABY SITTER

Parents and grandparents have been telling stories to their children for thousands of years. Children snuggle up to their parents and listen to their voices. One part of the brain hears the words, and then another creates images, thus integrating different parts of the brain and strengthening neural connections.

You can buy CDs of children's stories, or make tapes of yourself and others reading stories so that your child can listen to them when you need a moment to relax. (Although many recorders now are digital, it's still possible to get a little tape recorder and make cassette tapes that are easy to record and easy for a young child to play.)

I made a collection of tapes for my daughter with friends and grandparents reading stories to her when she was three. I also collected stories on records and tapes. When she listened she stayed alert and wide awake. I also had tapes of songs with which she sang along, and later, she and her friends danced to them. If children get in the habit of listening to stories as opposed to watching TV, they will be content with them. Like all paths of least resistance, if they get hooked on TV, stories may not seem so appealing.

THREE TO SIX YEARS OLD

There is no need to start children watching TV or looking at any kind of screen, but if you do, it's a good time for public television, because in most children's programming the images move slower, the stories are about kids learning to get along or deal with their feelings, the voices are quieter, and there are no commercials. The general recommendation is to limit viewing to an hour a day. Videos of animals and nature are beloved by children at this age. Don't watch

ĐIỀU GÌ VỀ BABY EINSTEIN VÀ CÁC VIDEO HỌC TẬP?

Bé Albert Einstein không xem video. Anh ta đã chơi. Học tập là tương tác, cảm giác, và thực tế. Bất kỳ loại video nào khi còn nhỏ—dù chúng có được gắn nhãn "học tập" hay không—đều có hại vì chúng là hai chiều và dẫn đến sự thụ động. Sẽ có thời gian cho các video sau này. Hoàn toàn không cần "học tập" như vậy video. Trẻ em có thể nhận được mọi thứ chúng cần từ lời nói, sự chú ý, lòng tốt, bài hát, câu chuyện, trò chơi sáng tạo và tương tác thân thiện của bạn. Việc một đứa trẻ nhặt một quả táo, chạm vào nó, ngửi và nếm nó sẽ mang tính hướng dẫn hơn nhiều so với việc nhìn vào hình ảnh của một quả táo trên màn hình TV. Những tin nhắn tốt nhất bạn có thể gửi là miễn phí—sự hiện diện yêu thương của bạn!

CÂU CHUYỆN CHO CON KHI CHA MẸ NGHỈ NGỦ:

NGƯỜI GIỮ TRẺ BÉ MIỄN PHÍ, KHỎE MẠNH

Cha mẹ và ông bà đã kể chuyện cho con cái của họ hàng ngàn năm. Trẻ em rúc vào cha mẹ và lắng nghe giọng nói của họ. Một phần của não nghe các từ, sau đó một phần khác tạo ra hình ảnh, do đó tích hợp các phần khác nhau của não và củng cố các kết nối thần kinh.

Bạn có thể mua đĩa CD truyện thiếu nhi, hoặc làm băng ghi âm cảnh bạn và người khác đọc truyện để con bạn có thể nghe khi bạn cần một chút thời gian để thư giãn. (Mặc dù nhiều máy ghi âm hiện nay là kỹ thuật số, nhưng vẫn có thể có được một máy ghi âm nhỏ và làm băng cassette để ghi và dễ chơi cho trẻ nhỏ.)

Tôi đã làm một bộ sưu tập băng cho con gái tôi cùng với bạn bè và ông bà đọc truyện cho cháu nghe khi cháu lên ba. Tôi cũng thu thập những câu chuyện trên đĩa hát và băng. Khi cô ấy lắng nghe, cô ấy tỉnh táo và hoàn toàn tỉnh táo. Tôi cũng có băng ghi âm các bài hát mà cô ấy đã hát theo, và sau đó, cô ấy và các bạn của cô ấy đã nhảy theo những bài hát đó. Nếu trẻ có thói quen nghe kể chuyện thay vì xem TV, trẻ sẽ hài lòng với chúng. Giống như tất cả những con đường ít kháng cự nhất, nếu họ bị cuốn hút vào TV, những câu chuyện có vẻ không hấp dẫn lắm.

BA ĐẾN SÁU TUỔI

Không cần thiết phải bắt trẻ em xem TV hoặc nhìn vào bất kỳ loại màn hình nào, nhưng nếu bạn làm thế, thì đó là thời điểm tốt cho truyền hình công cộng, bởi vì trong hầu hết các chương trình dành cho trẻ em, hình ảnh chuyển động chậm hơn, các câu chuyện nói về việc trẻ em học cách hòa đồng hoặc đối phó với cảm xúc của họ, giọng nói trầm lắng hơn và không có quảng cáo. Khuyến nghị chung là hạn chế xem trong một giờ mỗi ngày. Các video về động vật và thiên nhiên được trẻ em ở độ tuổi này yêu thích. Đừng xem phim hoạt hình bạo lực có cảnh người hoặc động vật

violent cartoons with people or animals slamming into trees or being run over and squashed. They can be deeply disturbing. Remember, your child is vulnerable and his brain and nervous system are forming.

If you see that your child is getting disturbed or upset, or starts having bad dreams, you might want to take a break altogether. Television should be a side event, not central to their lives. This is a precious time in a child’s life for learning that is interactive and real. The more a child becomes attuned to the natural world, is able to play on her own or with friends, and is creative, the better. Keep the TV turned off in communal areas when your child is present.

what the Parents Say

Kaye and Brad: "We had TV, but it was a very small part of life. We monitored what the children watched—mostly nature and family movies, and we watched with them. It was not the center of our leisure time together. Mostly, we were active as a family— we rode bikes, had picnics, the kids all did sports and played musical instruments, so TV wasn’t a big deal."

Jeanine: “We had a policy of no TV or computers in the bedrooms. Bedrooms are for sleeping. We had a family computer and we had to sign up for times on it. They sometimes used it for writing papers for school and I can see the benefits, but I sure see the downside—they turn into zombies when they play those computer games."

Carleton: “I took a perfectly good TV set to the Goodwill. We were having arguments over the TV with my two boys, who were eight and twelve. I didn’t like the conflict, or that dazed look they got when they watched it. I was afraid they’d be really mad, but it was amazing: the afternoon the TV disappeared, they got on their bikes and went to a local park and never complained. They grew up without any TV and did perfectly well in life.”

Jeanne: “We put the computer in a central space near the kitchen where it could be seen by anyone in the house. Later, when the kids were teens, they could have a computer in the bedroom because it was clear they weren’t using it excessively. They were all engaged in sports.”

Jerimy: “We allowed no more than two hours of screen time a day by the time they were juniors in high school. That included everything. We stayed pretty connected as a family—ate together, talked, took vacations, did activities, and the kids went for a month in the summer to a Mennonite camp where they did community service. We also talked about the content of video games, the idea that the good guys

đâm sâu vào cây hoặc bị cán qua và đè bẹp. Họ có thể gây lo lắng sâu sắc. Hãy nhớ rằng con bạn dễ bị tổn thương và não và hệ thần kinh của trẻ đang hình thành.

Nếu bạn thấy con mình quấy rầy hoặc khó chịu, hoặc bắt đầu có những giấc mơ xấu, bạn có thể muốn tạm dừng hoàn toàn. Truyền hình nên là một sự kiện phụ, không phải là trung tâm trong cuộc sống của họ. Đây là khoảng thời gian quý giá trong cuộc đời của trẻ để học tập tương tác và thực tế. Trẻ càng hòa hợp với thế giới tự nhiên, có thể chơi một mình hoặc với bạn bè và sáng tạo thì càng tốt. Tắt TV ở các khu vực chung khi con bạn có mặt.

cha mẹ nói gì

Kaye và Brad: "Chúng tôi có TV, nhưng đó chỉ là một phần rất nhỏ trong cuộc sống. Chúng tôi theo dõi những gì bọn trẻ xem—hầu hết là phim gia đình và thiên nhiên, rồi chúng tôi xem cùng chúng. Đó không phải là trung tâm thời gian giải trí của chúng tôi. , chúng tôi hoạt động như một gia đình— chúng tôi đạp xe, dã ngoại, bọn trẻ đều chơi thể thao và chơi nhạc cụ, vì vậy TV không phải là vấn đề lớn."

Jeanine: “Chúng tôi có chính sách không có TV hoặc máy tính trong phòng ngủ. Phòng ngủ là để ngủ. Chúng tôi có một máy tính gia đình và chúng tôi phải đăng ký nhiều lần trên đó. Đôi khi họ sử dụng nó để viết bài cho trường học và tôi có thể thấy những lợi ích, nhưng tôi chắc chắn thấy nhược điểm - họ biến thành thây ma khi chơi những trò chơi máy tính đó."

Carleton: “Tôi đã mang một chiếc TV hoàn toàn tốt đến Goodwill. Chúng tôi đã tranh luận trên TV với hai cậu con trai của tôi, tám tuổi và mười hai tuổi. Tôi không thích sự xung đột, hay cái nhìn choáng váng mà họ có khi xem nó. Tôi sợ họ sẽ thực sự tức giận, nhưng điều đó thật tuyệt vời: vào buổi chiều TV biến mất, họ lên xe đạp và đi đến một công viên địa phương và không bao giờ phàn nàn. Họ lớn lên mà không có bất kỳ chiếc TV nào và đã làm rất tốt trong cuộc sống.”

Jeanne: “Chúng tôi đặt máy tính ở một không gian trung tâm gần nhà bếp, nơi bất cứ ai trong nhà cũng có thể nhìn thấy nó. Sau này, khi bọn trẻ ở tuổi thiếu niên, chúng có thể đặt máy tính trong phòng ngủ vì rõ ràng là chúng không sử dụng nó quá mức. Tất cả họ đều tham gia thể thao.”

Jerimy: “Chúng tôi không cho phép sử dụng màn hình quá hai giờ mỗi ngày khi chúng còn là học sinh trung học cơ sở. Điều đó bao gồm tất cả mọi thứ. Chúng tôi gắn bó với nhau như một gia đình—ăn cùng nhau, nói chuyện, đi nghỉ, tham gia các hoạt động, và bọn trẻ đi trại Mennonite trong một tháng vào mùa hè, nơi chúng thực hiện nghĩa vụ cộng đồng. Chúng tôi cũng nói về nội dung của trò chơi điện tử, ý tưởng rằng những người tốt nghĩ rằng họ có quyền giết những kẻ xấu—giống như

think they have a right to kill the bad guys—just like governments do when they want to justify going to war. We didn't try to stop them so much as help them think about what they were being shown, and the underlying message... or propaganda."

Martin: "Our daughter wasn't getting to sleep because of constant text-messaging at night. It was as if she went off to her room— her cave—to go into a texting trance. We finally had to take the cell phone away by eight P.M. so she could get to sleep. Something about texting makes it hard to sleep for several hours after. It had become an issue all through the day—she'd bring her cell phone to the table and text friends during dinner. It's a constant source of concern and conflict in the family."

Adam: "My parents were determined not to let me and my brother play video games. We were determined to have them. My mother hated violent videos, and she screened everything that came into the house. No shooting people. No violence. Together, we came up with a system: We'd do physical exercise—run a mile, do community service—and had other options to earn screen time. We banked up hours. Then we wanted a Nintendo console. We had a lot of discussion about it—a lot of heated discussion, I should say. We finally got one, but use was limited."

I asked Adam—he's now twenty-two—what he thought about his parents' policy. He said, "It was probably a good thing. I've seen how video games have really messed up some of my friends. They get so hooked they don't want to go out or do anything else. Some computer games are very addictive."

As you can see, managing your family's cyberworld is not always easy, but these parents consistently set limits. By the late teen years, children can have a fairly good capacity for critical thinking, or at least recognizing some of the propaganda they've been taught.

Don't expect your child to instantly get the message. It's a process. When my daughter watched MTV, I noted as to the positioning of the males how women were portrayed as victims or seemed to enjoy being dominated. Mostly I didn't watch it with her; I told her I didn't like the message. One day she came to me quite excited and said, "Come watch this one with me. It's okay. It's a good one." And sure enough, it was. My voice had crept into her consciousness and she was developing a capacity for observation and critical thinking.

To help children develop the inner strength to sort through the cyberworld, help them be aware, observe, think, then come to their own conclusions. While you may create some restrictions, avoid

các chính phủ làm khi họ muốn biện minh cho việc gây chiến. Chúng tôi không cố gắng ngăn cản họ mà chỉ giúp họ suy nghĩ về những gì họ đang được chiếu, và thông điệp cơ bản... hoặc tuyên truyền."

Martin: "Con gái chúng tôi không ngủ được vì nhắn tin liên tục vào ban đêm. Cứ như thể cô ấy đi về phòng của mình - cái hang của cô ấy - để rơi vào trạng thái thôi miên nhắn tin. Cuối cùng, chúng tôi phải cất điện thoại di động trước 8 giờ tối để cô ấy có thể đi ngủ. Có điều gì đó về việc nhắn tin khiến bạn khó ngủ trong vài giờ sau đó. Nó đã trở thành một vấn đề suốt cả ngày - cô ấy mang điện thoại di động của mình lên bàn và nhắn tin cho bạn bè trong bữa tối. Đó là nguồn lo lắng và xung đột thường xuyên trong gia đình."

Adam: "Cha mẹ tôi kiên quyết không cho tôi và anh trai chơi trò chơi điện tử. Chúng tôi đã quyết tâm có chúng. Mẹ tôi ghét những video bạo lực, và bà sàng lọc mọi thứ lọt vào nhà. Không bắn người. Không bạo lực. Cùng nhau, chúng tôi nghĩ ra một hệ thống: Chúng tôi sẽ tập thể dục—chạy một dặm, thực hiện nghĩa vụ cộng đồng—và có các lựa chọn khác để kiếm thời gian sử dụng thiết bị. Chúng tôi đã tích lũy hàng giờ. Sau đó, chúng tôi muốn có một máy chơi game Nintendo. Chúng tôi đã thảo luận rất nhiều về nó - tôi phải nói là rất nhiều cuộc thảo luận sôi nổi. Cuối cùng chúng tôi cũng có một cái, nhưng việc sử dụng bị hạn chế."

Tôi hỏi Adam - giờ anh ấy 22 tuổi - anh ấy nghĩ gì về chính sách của cha mẹ mình. Anh ấy nói: "Đó có lẽ là một điều tốt. Tôi đã thấy trò chơi điện tử thực sự khiến một số bạn bè của tôi rối trí như thế nào. Họ bị cuốn hút đến mức không muốn ra ngoài hay làm bất cứ điều gì khác. Một số trò chơi máy tính rất dễ gây nghiện ."

Như bạn có thể thấy, việc quản lý thế giới mạng của gia đình bạn không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng những bậc cha mẹ này luôn đặt ra các giới hạn. Vào cuối những năm tuổi thiếu niên, trẻ em có thể có khả năng tư duy phản biện khá tốt, hoặc ít nhất là nhận ra một số tuyên truyền mà chúng đã được dạy.

Đừng mong con bạn nhận được tin nhắn ngay lập tức. Đó là một quá trình. Khi con gái tôi xem MTV, tôi đã chú ý đến vị trí của nam giới về cách phụ nữ được miêu tả là nạn nhân hoặc có vẻ thích bị thống trị. Hầu như tôi không xem nó với cô ấy; Tôi nói với cô ấy rằng tôi không thích tin nhắn đó. Một ngày nọ, cô ấy đến gặp tôi khá phấn khích và nói: "Hãy xem bộ phim này với tôi. Không sao đâu. Đó là một thứ tốt." Và chắc chắn, nó đã được. Giọng nói của tôi đã len lỏi vào ý thức của cô ấy và cô ấy đang phát triển khả năng quan sát và tư duy phản biện.

Giúp trẻ phát huy nội lực để khám phá thế giới mạng, giúp trẻ nhận thức, quan sát, suy nghĩ rồi tự rút ra kết luận. Mặc dù bạn có thể tạo ra một số hạn chế, nhưng hãy tránh đưa ra các quy tắc độc đoán mà trẻ phải nuốt mà không hiểu. Gieo hạt giống,

handing down authoritarian rules that the child must swallow without understanding. Plant seeds, model the behavior you want to see, and let your child know your values while respecting their differences and questions.

Now, to Leave the Cyberworld

Let's take a trip to a starry night in the desert. Byron Katie, founder of TheWork.com, writes of spending time alone in the desert in *A Thousand Names for Joy*. To make the transition from our talk about the cyberworld, take a deep breath, think of a warm starry night, relax your belly, and exhale.

"To be in the desert...no sound—just mile after mile of sameness.... And at night, in the moonless world, amid the smells and the silence, you lie down. ..look up at the stars, and receive the ground, the coolness of the sand.... Nothing of life imagined can compete with the beauty of nothingness, the vastness of it, the unfathomable darkness."

Notice how your body feels as you take in these images. The media world is here to stay, but remember the wonder of the natural world around you—a profound source of wonder and peace.

17 *The Circle of Money, Energy, and Time*

To you the earth yields her fruit, and you shall not want if you but know how to fill your hands.

It is in exchanging the gifts of the earth that you shall find abundance and be satisfied.

Yet unless the exchange be in love and kindly justice, it will but lead some to greed and others to hunger.

—Kahlil Gibran, *The Prophet*

The Web of Money and Living in Peace

"Live simply so others can simply live."

—Mohandas Gandhi

e are all in a circular relationship with money, the earth, energy, and time.

In Buddhism, everything is understood as being woven together in a matrix of all life. To make peace in the world is to trade in materialistic values for human values like kindness, justice, equality, and sustainability. This is no easy task, but there are many families who impart these values to their children every day, making a difference

mô hình hóa hành vi bạn muốn thấy và cho con bạn biết các giá trị của bạn trong khi tôn trọng sự khác biệt và câu hỏi của chúng.

Bây giờ, để rời khỏi Cyberworld

Hãy thực hiện một chuyến đi đến một đêm đầy sao trên sa mạc. Byron Katie, người sáng lập TheWork.com, viết về việc dành thời gian một mình trên sa mạc trong Nghìn cái tên cho niềm vui. Để chuyển từ bài nói của chúng ta về thế giới mạng, hãy hít một hơi thật sâu, nghĩ về một đêm đầy sao ấm áp, thả lỏng bụng và thở ra.

"Ở trong sa mạc...không có âm thanh—chỉ dậm sau dậm của sự giống nhau.... Và vào ban đêm, trong thế giới không trăng, giữa mùi vị và sự im lặng, bạn nằm xuống...ngước nhìn những vì sao, và đón nhận mặt đất, sự mát mẻ của cát.... Không có gì trong cuộc sống tưởng tượng có thể cạnh tranh với vẻ đẹp của hư vô, sự bao la của nó, bóng tối không thể dò thấu."

Chú ý cảm giác của cơ thể bạn khi bạn chụp những hình ảnh này. Thế giới truyền thông vẫn ở đây, nhưng hãy nhớ đến điều kỳ diệu của thế giới tự nhiên xung quanh bạn—một nguồn sâu xa của sự kỳ diệu và hòa bình.

17 Vòng tròn Tiền bạc, Năng lượng và Thời gian

Đối với bạn, trái đất sinh hoa trái, và bạn sẽ không muốn nếu bạn chỉ biết cách lấp đầy đôi tay của mình.

Chính trong việc trao đổi những món quà của trái đất, bạn sẽ tìm thấy sự phong phú và hài lòng.

Tuy nhiên, trừ khi sự trao đổi trong tình yêu thương và sự công bằng tử tế, nó sẽ chỉ dẫn một số người đến lòng tham và những người khác đến sự đói khát.

—Kahlil Gibran, Nhà tiên tri

Mạng kiếm tiền và sống trong hòa bình

"Hãy sống đơn giản để người khác cũng có thể sống đơn giản."

—Mohandas Gandhi

tất cả đều nằm trong mối quan hệ vòng tròn với tiền bạc, trái đất, năng lượng và thời gian.

Trong Phật giáo, mọi thứ được hiểu là được đan kết với nhau trong một ma trận của tất cả sự sống. Kiến tạo hòa bình trên thế giới là đánh đổi các giá trị vật chất để lấy các giá trị nhân văn như lòng nhân ái, công bằng, bình đẳng và bền vững. Đây không phải là một nhiệm vụ dễ dàng, nhưng có rất nhiều gia đình truyền đạt những giá trị này cho con cái của họ hàng ngày, tạo ra sự khác biệt ngay cả theo những

even in the smallest ways. Just as buying has its thrill, so does getting rid of excess stuff, living in simplicity, and joining with others in community projects. We can impart these values to our children to help them be naturally mindful of money. It's not necessarily the amount of money one has that is problematic; rather it's one's relationship to it. Someone who earns a great deal of money without exploiting others and supports projects to help the less advantaged can be in balance and at peace with money. Likewise, a person who is compulsively tight with money because they are driven by fear and insecurity can live a very simple lifestyle yet constantly be stressed and withholding.

In its basic form, money is energy, totally intertwined with the energy of our bodies, the earth and the well-being of everyone. Ideally, we develop a balance between working, spending, and helping others so that we are able to live peacefully within our means and in harmony with others.

For some people, money is associated with success, power, self-worth, and status—an attitude that can take on an addictive, desperate quality—and there can never be enough to permanently sustain the feeling of being worthwhile or lovable or ease the panic of falling into emptiness.

From a Buddhist perspective, money becomes a problem when it takes US away from our core values of mindfulness, loving-kindness, generosity, and living in balance with our neighbors and the earth.

In the absence of love and belonging, people often fall into grasping and hoarding. When this takes over, everything goes out of balance at a personal level and in the energy system of the earth. This can lead to the exploitation of people and the contamination of all that sustains life: clean air, water, forests, and the earth itself.

On a personal level, our desire for more money than we need is related to how content and secure we feel within ourselves. Our generosity with money comes out of a sense of inner abundance and belonging and sometimes by the example set by our parents. Our skill in handling money is a result of what we have learned about planning, working, and resisting impulses. What we choose to buy and acquire is tempered by our awareness of living in balance with others and the earth.

Teaching kids about money isn't just teaching them about dollars and cents. It's also teaching them to set goals, plan ahead, delay immediate gratification, enjoy free time, and share what they have with others.

cách nhỏ nhất. Giống như việc mua hàng có sự hồi hộp, thì việc loại bỏ những thứ thừa thãi, sống đơn giản và tham gia cùng những người khác trong các dự án cộng đồng cũng vậy. Chúng ta có thể truyền đạt những giá trị này cho con cái mình để giúp chúng quan tâm đến tiền bạc một cách tự nhiên. Vấn đề không nhất thiết là số tiền mà một người có; đúng hơn đó là mối quan hệ của một người với nó. Một người kiếm được nhiều tiền mà không bóc lột người khác và hỗ trợ các dự án giúp đỡ những người kém may mắn hơn có thể cân bằng và bình yên với tiền bạc. Tương tự như vậy, một người buộc phải thắt chặt tiền bạc vì họ bị chi phối bởi nỗi sợ hãi và sự bất an có thể sống một lối sống rất đơn giản nhưng lại thường xuyên bị căng thẳng và kìm nén.

Ở dạng cơ bản, tiền là năng lượng, hoàn toàn gắn liền với năng lượng của cơ thể chúng ta, trái đất và hạnh phúc của mọi người. Lý tưởng nhất là chúng ta phát triển sự cân bằng giữa làm việc, chi tiêu và giúp đỡ người khác để chúng ta có thể sống bình yên trong khả năng của mình và hòa hợp với những người khác.

Đối với một số người, tiền gắn liền với thành công, quyền lực, giá trị bản thân và địa vị—một thái độ có thể mang tính chất gây nghiện, tuyệt vọng—và không bao giờ có đủ tiền để duy trì vĩnh viễn cảm giác đáng giá hoặc đáng yêu hoặc làm dịu đi cảm giác hoảng sợ rơi vào trống rỗng.

Theo quan điểm của Phật giáo, tiền trở thành một vấn đề khi nó khiến chúng ta xa rời các giá trị cốt lõi của chúng ta về chánh niệm, lòng nhân ái, sự hào phóng và sống cân bằng với những người hàng xóm và trái đất.

Khi không có tình yêu và sự thuộc về, con người thường rơi vào sự nắm bắt và tích trữ. Khi điều này xảy ra, mọi thứ sẽ mất cân bằng ở cấp độ cá nhân và trong hệ thống năng lượng của trái đất. Điều này có thể dẫn đến việc bóc lột con người và làm ô nhiễm tất cả những gì duy trì sự sống: không khí sạch, nước, rừng và chính trái đất.

Ở cấp độ cá nhân, mong muốn có nhiều tiền hơn nhu cầu của chúng ta có liên quan đến mức độ hài lòng và an toàn mà chúng ta cảm thấy bên trong chính mình. Sự hào phóng của chúng ta với tiền bạc xuất phát từ cảm giác sung túc và thuộc về bên trong và đôi khi là do tấm gương của cha mẹ chúng ta. Kỹ năng xử lý tiền bạc của chúng ta là kết quả của những gì chúng ta đã học được về lập kế hoạch, làm việc và chống lại sự bốc đồng. Những gì chúng ta chọn mua và có được được điều chỉnh bởi nhận thức của chúng ta về việc sống cân bằng với những người khác và trái đất.

Dạy trẻ em về tiền không chỉ dạy chúng về đô la và xu. Nó cũng dạy họ đặt mục tiêu, lên kế hoạch trước, trì hoãn sự hài lòng ngay lập tức, tận hưởng thời gian rảnh rỗi và chia sẻ những gì họ có với người khác.

Gain a Global Perspective with Money

Love is "like a magic penny / Hold it tight and you won't have any."

—FOLKSINGER Malvina Reynolds

Anything that widens the chasm between the haves and the have-nots plants the seeds of violence in society in the form of despair, anger, and resentment. Quakers talk about needing to address the “occasion for war” as the way to peace.

From a planetary perspective, it is no longer an issue of survival of the fittest, it is survival of those who can cooperate and work together for the good of all. Thus, teaching children about money also means teaching them to recycle, to buy only what they need, to avoid excessive plastic packaging, to use money to help those who are less fortunate, and to be willing to accept help when they need it.

In other words, we need to spread it around, like the magic penny: “lend it, spend it and you’ll have so many.” This is the opposite of the trend we’ve seen in this country over the past twenty or thirty years, where greed and indifference to others have created an everwidening gap between the rich, the poor, and those who are in between.

A Picture of a Family with Balanced Money Values

Wise parents provide economy class accommodations and then charge tolls in time and effort when children ask for more.

—H. Stephen Glenn, Jane Nelsen, *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*

I spoke with Adam, age twenty-two, who was brought up in a Quaker family. “I’m not a consumer, I don’t want much, I never have,” he said. In our lengthy talk he told me that his mom shopped at thrift stores and that his parents resingled the roof themselves to save money for a trip. When the kids were little, his father was a stay-at-home dad. This allowed them more time together as a family and lowered the stress of having two full-time working parents. It also meant economizing. But that was fine with everyone, because it was a core value in the family to use it up, wear it out, and pass it on. Being frugal didn’t mean a lack of fun. When the kids were adolescents the family hiked, went camping, and even took a three-hundred-mile bike trip together.

We impart values about money to our children in hundreds of ways, many of which are expressed in Adam’s description of his family. The way of peace is to raise children to believe that they have to put in time and effort for what they get rather than to develop a sense of

Có được tầm nhìn toàn cầu bằng tiền

Tình yêu giống như một đồng xu kỳ diệu / Giữ chặt và bạn sẽ không có đồng nào.

—FOLKSINGER Malvina Reynolds

Bất cứ điều gì mở rộng hố ngăn cách giữa người giàu và người nghèo đều gieo mầm bạo lực trong xã hội dưới hình thức tuyệt vọng, tức giận và oán giận. Quakers nói về việc cần phải giải quyết "nhân dịp chiến tranh" như là con đường dẫn đến hòa bình.

Từ góc độ hành tinh, đây không còn là vấn đề sống còn của kẻ mạnh nhất, mà là sự sống còn của những người có thể hợp tác và làm việc cùng nhau vì lợi ích của tất cả mọi người. Như vậy, dạy trẻ về tiền cũng có nghĩa là dạy trẻ biết tái chế, chỉ mua những gì cần thiết, tránh dùng bao bì ni lông quá mức, dùng tiền để giúp đỡ những người kém may mắn và sẵn sàng nhận sự giúp đỡ khi họ cần.

Nói cách khác, chúng ta cần phổ biến nó, giống như đồng xu kỳ diệu: “hãy cho vay, hãy tiêu và bạn sẽ có rất nhiều”. Điều này trái ngược với xu hướng mà chúng ta đã thấy ở đất nước này trong hai mươi hoặc ba mươi năm qua, nơi lòng tham và sự thờ ơ với người khác đã tạo ra khoảng cách ngày càng lớn giữa người giàu, người nghèo và những người ở giữa.

Bức tranh về một gia đình với những giá trị tiền bạc cân bằng

Cha mẹ khôn ngoan cung cấp chỗ ở hạng phổ thông và sau đó tính phí thời gian và công sức khi trẻ yêu cầu nhiều hơn.

—H. Stephen Glenn, Jane Nelsen, Nuôi dạy những đứa trẻ tự lập trong một thế giới nuông chiều bản thân

Tôi đã nói chuyện với Adam, 22 tuổi, lớn lên trong một gia đình Quaker. “Tôi không phải là người tiêu dùng, tôi không muốn nhiều, tôi không bao giờ có,” anh ấy nói. Trong cuộc nói chuyện dài của chúng tôi, anh ấy nói với tôi rằng mẹ anh ấy đã mua sắm ở các cửa hàng tiết kiệm và bố mẹ anh ấy đã tự lợp lại mái nhà để tiết kiệm tiền cho một chuyến đi. Khi bọn trẻ còn nhỏ, bố của anh ấy là một ông bố ở nhà nội trợ. Điều này cho phép họ có nhiều thời gian bên nhau hơn như một gia đình và giảm bớt căng thẳng khi có hai cha mẹ đi làm toàn thời gian. Điều đó cũng có nghĩa là tiết kiệm. Nhưng điều đó cũng tốt với tất cả mọi người, bởi vì giá trị cốt lõi trong gia đình là sử dụng hết, hao mòn và truyền lại. Tiết kiệm không có nghĩa là thiếu niềm vui. Khi những đứa trẻ còn là thanh thiếu niên, gia đình đã đi bộ đường dài, đi cắm trại và thậm chí đã cùng nhau thực hiện một chuyến đạp xe dài ba trăm dặm.

Chúng ta truyền đạt các giá trị về tiền bạc cho con cái theo hàng trăm cách, nhiều cách trong số đó được thể hiện trong mô tả của Adam về gia đình anh ấy. Con đường hòa bình là nuôi dạy trẻ em tin rằng chúng phải dành thời gian và nỗ lực cho những gì chúng nhận được hơn là phát triển ý thức về quyền lợi, nghĩa là chúng

entitlement, meaning that they realize that the world doesn't owe them a living.

A secure family bond, open conversations, awareness of values, hard work, and a wide array of interests all help to create a barrier against children mistaking money and possessions for love.

Teaching Skills, Imparting Values of Work

My book group read *Nickel and Dimed* by Barbara Ehrenreich, which led to all of us talking about our jobs as children and young adults, in high school and through our twenties. Those early experiences, many of which were summer jobs—babysitting, waiting tables, working in a nursing home, working in a fishery in Alaska, firefighting—were recalled with a lot of laughter and warm feelings. I talked about my first job at five years old digging dandelions for our next door neighbor at a penny a plant.

Having a wide variety of jobs while growing up broadens a child's life immeasurably and teaches her that it feels good to earn your way in the world by making an effort to get what you want.

Learning to accept hard work and being frugal also helps US reach for larger goals. When my father was in graduate school, he and my mother played violin and the clarinet at Sunday night church gatherings, so they could eat for free. I still have their immaculate budget book in which they wrote down every expense. Even though they barely had enough money for food, my mother said they didn't feel the least bit deprived because they were working together toward a goal.

Teach Financial Planning

When we are mindful about money—resist impulse buying, buy quality goods, make things, repair them, reuse them, recycle them, and buy from yard sales, eBay, and thrift stores—children are likely to follow our lead. Frugal doesn't have to mean cheap; it means being

mindful of sustainability. It doesn't mean we can't occasionally splurge a little—yet as people become aware of their relationship with the earth and other people, they tend to be happier when they are careful of their impact on landfills and pollution.

nhận ra rằng thế giới không nợ chúng một cuộc sống.

Mối quan hệ gia đình bền chặt, những cuộc trò chuyện cởi mở, nhận thức về các giá trị, làm việc chăm chỉ và nhiều sở thích khác nhau, tất cả đều giúp tạo ra rào cản chống lại việc trẻ em nhầm lẫn tiền bạc và của cải với tình yêu.

Kỹ năng giảng dạy, truyền đạt giá trị của công việc

Nhóm đọc sách của tôi đã đọc *Nickel and Dimed* của Barbara Ehrenreich, điều này dẫn đến việc tất cả chúng tôi nói về công việc của mình khi còn là trẻ em và thanh niên, ở trường trung học và qua tuổi đôi mươi. Những trải nghiệm ban đầu đó, nhiều trong số đó là công việc mùa hè—trông trẻ, phục vụ bàn, làm việc trong viện dưỡng lão, làm việc trong ngành đánh cá ở Alaska, chữa cháy—được nhớ lại với rất nhiều tiếng cười và tình cảm ấm áp. Tôi kể về công việc đầu tiên của mình lúc 5 tuổi là đào bồ công anh cho người hàng xóm với giá một xu một cây.

Có nhiều công việc khác nhau khi lớn lên sẽ mở rộng cuộc sống của một đứa trẻ vô cùng lớn và dạy cho trẻ rằng thật tuyệt khi kiếm được con đường của bạn trên thế giới bằng cách nỗ lực để đạt được những gì bạn muốn.

Học cách chấp nhận làm việc chăm chỉ và tiết kiệm cũng giúp Hoa Kỳ đạt được những mục tiêu lớn hơn. Khi cha tôi học cao học, ông và mẹ tôi chơi violin và kèn clarinet trong các buổi họp mặt ở nhà thờ vào tối Chủ nhật, để họ được ăn miễn phí. Tôi vẫn còn giữ cuốn sổ ngân sách hoàn hảo của họ, trong đó họ viết ra mọi khoản chi tiêu. Mặc dù họ hầu như không có đủ tiền để mua thức ăn, nhưng mẹ tôi nói rằng họ không cảm thấy thiếu thốn chút nào vì họ đang cùng nhau hướng tới một mục tiêu.

Dạy lập kế hoạch tài chính

Khi chúng ta quan tâm đến tiền bạc—kiểm chế việc mua sắm bốc đồng, mua hàng hóa chất lượng, chế tạo đồ vật, sửa chữa, tái sử dụng, tái chế và mua hàng từ các cửa hàng bán ngoài vườn, eBay và cửa hàng tiết kiệm—trẻ em có thể sẽ làm theo sự hướng dẫn của chúng ta. Tiết kiệm không có nghĩa là rẻ tiền; nó có nghĩa là

quan tâm đến tính bền vững. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không thể thỉnh thoảng phung phí một chút—tuy nhiên khi mọi người nhận thức được mối quan hệ của họ với trái đất và những người khác, họ có xu hướng hạnh phúc hơn khi cẩn thận với tác động của mình đối với các bãi rác và ô nhiễm.

No matter what we teach them, children will vary in their relationships to money: one may start hiding money in the drawer at an early age, while another may spend it immediately on pretty things, toys, candy, or maybe even on friends. One will become a little entrepreneur; another won't think about making money at all.

To help children live within a budget, start by letting them know the plan before a trip to the store, restaurant, or carnival. Tell children how many rides they can go on at the fair, how much you can afford to spend on fall clothes, how much you are willing to contribute to a particular purchase (a lot *of* people have a fifty percent policy). If a child knows in advance he gets five rides at the fair, for example, he can look around and decide on the ones he wants. This will help him learn to consider his choices and live within certain means. Every now and then, if you can afford it, you might say "tonight you can have as many rides as you want" or "buy anything you want to eat."

If you are taking a family vacation, you might encourage your kids to bring some of their savings, or you can give them a specific amount to spend while you're away. Once you remind them to think through their choices, let them decide how to spend it. If they run out on the second day, resist all lectures and let the natural consequences do the teaching. "*I know it's hard to be flat broke.*"

Separate objects from Love

Money is not love. Objects are not love. A thoughtful present can be a token of love or care, but it should not become the emotional currency between parents and children. It sometimes takes exploring one's motivation to realize that money is being used to curry favor, assuage guilt, or as a quid pro quo: "If I give you this, then I expect that."

Parents need to reflect on what they are actually "saying" to their children when they buy things or give them money. "*I will pay you to be a certain way. You can get things by pleasing me.*" This is an all too common example of conditional love—a behavior that tends to create a false persona in our children. Using money to control children takes away from their having an intrinsic sense of belonging. Think about the ramifications for their future relationships when children are conditioned to believe, *Love equals people buying me things*. This will never help them feel truly loved.

If the need for love is fulfilled, children are less likely to develop a driving hunger for money and objects. They will enjoy what they have and possessions won't be mistaken as proof of being special or being

Bất kể chúng ta dạy chúng điều gì, trẻ em sẽ thay đổi mối quan hệ của chúng với tiền bạc: một đứa có thể bắt đầu giấu tiền trong ngăn kéo từ khi còn nhỏ, trong khi đứa khác có thể tiêu ngay vào những thứ đẹp đẽ, đồ chơi, kẹo hoặc thậm chí có thể cho bạn bè. Một người sẽ trở thành một doanh nhân nhỏ; một người khác sẽ không nghĩ đến việc kiếm tiền cả.

Để giúp trẻ em sống trong ngân sách, hãy bắt đầu bằng cách cho chúng biết kế hoạch trước chuyến đi đến cửa hàng, nhà hàng hoặc lễ hội. Nói cho trẻ biết chúng có thể tham gia bao nhiêu trò chơi tại hội chợ, số tiền bạn có thể chi cho quần áo mùa thu, số tiền bạn sẵn sàng đóng góp cho một giao dịch mua cụ thể (rất nhiều người có chính sách 50 phần trăm). Ví dụ, nếu một đứa trẻ biết trước rằng mình sẽ được chơi năm trò chơi tại hội chợ, thì trẻ có thể nhìn xung quanh và quyết định những trò mình muốn. Điều này sẽ giúp anh ta học cách cân nhắc các lựa chọn của mình và sống trong những phương tiện nhất định. Thỉnh thoảng, nếu bạn có đủ khả năng chi trả, bạn có thể nói "tối nay bạn có thể đi bao nhiêu tùy thích" hoặc "mua bất cứ thứ gì bạn muốn ăn".

Nếu bạn đang đi nghỉ cùng gia đình, bạn có thể khuyến khích con bạn mang theo một số tiền tiết kiệm hoặc bạn có thể cho chúng một số tiền cụ thể để chi tiêu khi bạn đi vắng. Một khi bạn nhắc nhở họ suy nghĩ về các lựa chọn của mình, hãy để họ quyết định cách chi tiêu. Nếu chúng hết vào ngày thứ hai, hãy chống lại tất cả các bài giảng và để hậu quả tự nhiên làm cho việc giảng dạy. "Tôi biết thật khó để bị phá sản."

Tách đối tượng khỏi tình yêu

Tiền không phải là tình yêu. Đối tượng không phải là tình yêu. Một món quà chu đáo có thể là biểu hiện của tình yêu thương hoặc sự quan tâm, nhưng nó không nên trở thành đồng tiền tình cảm giữa cha mẹ và con cái. Đôi khi cần phải khám phá động cơ của một người để nhận ra rằng tiền đang được sử dụng để cầu xin ân huệ, xoa dịu cảm giác tội lỗi hoặc như một sự đổi chác: "Nếu tôi cho bạn cái này, thì tôi mong đợi cái kia."

Cha mẹ cần suy nghĩ về những gì họ thực sự đang "nói" với con cái khi chúng mua đồ hoặc cho chúng tiền. "Tôi sẽ trả tiền cho bạn theo một cách nhất định. Bạn có thể nhận được mọi thứ bằng cách làm hài lòng tôi." Đây là một ví dụ quá phổ biến về tình yêu có điều kiện—một hành vi có xu hướng tạo ra tính cách sai lầm ở con cái chúng ta. Sử dụng tiền để kiểm soát trẻ em sẽ lấy đi cảm giác thân thuộc nội tại của chúng. Hãy nghĩ về sự phân nhánh cho các mối quan hệ trong tương lai của chúng khi trẻ em có điều kiện để tin rằng, Tình yêu có nghĩa là mọi người mua đồ cho tôi. Điều này sẽ không bao giờ giúp họ cảm thấy được yêu thương thực sự.

Nếu nhu cầu về tình yêu thương được đáp ứng, trẻ sẽ ít có khả năng phát triển ham muốn tiền bạc và đồ vật. Họ sẽ tận hưởng những gì họ có và tài sản sẽ không bị coi là bằng chứng của sự đặc biệt hoặc được yêu thương.

loved.

What About Having an Allowance?

This subject raised fascinating conversations among the people I interviewed for this book: Should kids get an allowance at all? At what age? Should they be expected to do chores around the house? Should they be expected to tithe, or donate some of the money to charity? At what point should children start a savings account, and should some of their allowance go into it?

There were few absolutes about allowance and chores, except that all the families I interviewed believed that it's a natural part of family life for children to participate in the household without always being paid. Some kids earned money by doing specific chores, others had an allowance, and some had a bit of both—an allowance and the option to earn extra money with bigger tasks.

In one family, there were no allowances: the parents gave their children what they needed (not everything they wanted) and the children were always reasonable. They knew their parents did their best given a shifting financial situation. The mother told me her son said to her, "I know things are tight right now, but is there any way we can get me new sneakers? These don't really fit me anymore." This child was mindful of his parents' situation, didn't want to overburden them, but was also secure enough to let them know his needs. As his mother said, "When you get a request like that, how can you say no?" She was also amazingly generous. For example, she saved up money from cleaning houses and surprised the whole family with a cruise.

It was true across the board that parents who were successful in teaching their children about money were open about the subject and explained why they set certain policies regarding money. The kids had a voice in allowances and the financing of school supplies such as band uniforms, sports equipment, and high school trips. The parents were generous when it came to supporting activities, studies, lessons, trips, and sports, because they saw the value in them for their children, both in happiness and in developing their potential.

EXERCISE: REFLECT ON YOUR HABITS WITH MONEY

"You do with your money how you do with your love."

—Ken Keyes

The parallel between love and money was the theme of an afternoon workshop I attended at Ken Keyes's Cornucopia Center in Kentucky in 1980. The insights were startling. Some of the questions that arose

Điều gì về việc có một khoản trợ cấp?

Chủ đề này đã khơi dậy những cuộc trò chuyện thú vị giữa những người mà tôi đã phỏng vấn cho cuốn sách này: Trẻ em có nên được trợ cấp chút nào không? Ở độ tuổi nào? Họ có nên làm việc nhà không? Họ có nên đóng tiền thập phân, hoặc quyên góp một số tiền cho tổ chức từ thiện không? Vào thời điểm nào thì trẻ em nên bắt đầu một tài khoản tiết kiệm và một phần tiền tiêu vặt của chúng có nên được chuyển vào đó không?

Có rất ít sự tuyệt đối về trợ cấp và công việc nhà, ngoại trừ việc tất cả các gia đình mà tôi phỏng vấn đều tin rằng việc con cái tham gia vào công việc gia đình mà không phải lúc nào cũng được trả công là một phần tự nhiên của cuộc sống gia đình. Một số trẻ em kiếm được tiền bằng cách làm những công việc cụ thể, những đứa trẻ khác có một khoản trợ cấp và một số có một chút cả hai - một khoản trợ cấp và tùy chọn kiếm thêm tiền với những nhiệm vụ lớn hơn.

Trong một gia đình, không có khoản trợ cấp nào: cha mẹ cho con cái những gì chúng cần (không phải mọi thứ chúng muốn) và con cái luôn phải lễ phải. Họ biết cha mẹ họ đã cố gắng hết sức trong tình hình tài chính đang thay đổi. Người mẹ nói với tôi rằng con trai bà đã nói với bà: "Con biết hiện tại mọi thứ đang rất khó khăn, nhưng có cách nào chúng ta có thể mua cho mẹ đôi giày thể thao mới không? Những thứ này không thực sự phù hợp với tôi nữa." Đứa trẻ này biết nghĩ đến hoàn cảnh của cha mẹ, không muốn tạo gánh nặng cho họ nhưng cũng đủ an tâm để cha mẹ biết nhu cầu của mình. Như mẹ anh ấy đã nói, "Khi con nhận được một yêu cầu như thế, làm sao con có thể từ chối?" Cô ấy cũng rất hào phóng. Ví dụ, cô ấy đã tiết kiệm tiền từ việc dọn dẹp nhà cửa và khiến cả gia đình ngạc nhiên với một chuyến du ngoạn.

Nhìn chung, các bậc cha mẹ thành công trong việc dạy con cái về tiền bạc đều rất cởi mở về chủ đề này và giải thích lý do tại sao họ đặt ra một số chính sách nhất định về tiền bạc. Những đứa trẻ có tiếng nói trong các khoản trợ cấp và tài trợ cho đồ dùng học tập như đồng phục ban nhạc, dụng cụ thể thao và các chuyến đi học trung học. Các bậc cha mẹ đã hào phóng khi hỗ trợ các hoạt động, học tập, bài học, chuyến đi và thể thao, bởi vì họ thấy giá trị của chúng đối với con cái họ, cả về hạnh phúc và phát triển tiềm năng của chúng.

BÀI TẬP: SUY NGẪM VỀ THÓI QUEN VỚI TIỀN BẠC CỦA BẠN

"Bạn làm với tiền của bạn như bạn làm với tình yêu của bạn."

—Ken Keyes

Sự song hành giữa tình yêu và tiền bạc là chủ đề của một buổi hội thảo buổi chiều mà tôi đã tham dự tại Trung tâm Cornucopia của Ken Keyes ở Kentucky vào năm 1980. Những hiểu biết thật đáng kinh ngạc. Một số câu hỏi được đặt ra là: Bạn có

were: *Do you hoard it, give it away without a thought, or make plans? Are you consistent, chaotic, or impulsive?* You might use these questions for reflection.

1. Do you give so much to others that there isn't enough for you or your family?
2. Do you give conditionally? Expect something in return? Do you keep score or feel hurt if others don't give back?
3. Do you give presents or pay for others so they will like you?
4. Talk about guilt and money. Did you or do you still get money from your parents by using guilt or manipulating them? Do your parents use money to control you? Describe what they do, any conflicting feelings you might have, and your role in the dance.
5. Do you exhaust yourself earning money?
6. Does money seem to slip through your fingers?
7. Do you hoard money, worry about every dime you spend, and have a hard time letting loose or being generous?
8. Have you ever lived on a budget?
9. Do you notice prices? Look for good value? For example, do you know what fruits and vegetables cost in season as opposed to out of season?
10. Do you buy things to make up for hurting someone or to keep them from leaving you?
11. Are you able to save up for something special, or sometimes let loose and not worry about what something costs?
12. Are you able to go without things you would like in order to live within your means?
13. Can you live frugally and not feel deprived?

Successful Approaches to Money and Responsibility

Families I spoke to told me how they've taught their children about money. (I often heard from the children, too.)

1. They were open with their children about money. They might show them the bills and credit card statements, or talk about how they plan to use money. *It will take US two more years to save up for a car and we'll get a used one because it's a better value.* They explained savings accounts, the cost of credit card interest, and their long-term goals as soon as their children were old enough to understand. By the

tích trữ, cho đi mà không cần suy nghĩ hay lên kế hoạch không? Bạn kiên định, hỗn loạn hay bốc đồng? Bạn có thể sử dụng những câu hỏi này để phản ánh.

1. Bạn có cho người khác nhiều đến mức không đủ cho bạn hoặc gia đình bạn không?
2. Bạn có cho đi có điều kiện không? Mong đợi một cái gì đó trở lại? Bạn có ghi điểm hay cảm thấy bị tổn thương nếu người khác không trả lại?
3. Bạn có tặng quà hoặc trả tiền cho người khác để họ thích bạn không?
4. Nói về cảm giác tội lỗi và tiền bạc. Bạn đã hay vẫn nhận được tiền từ cha mẹ mình bằng cách sử dụng cảm giác tội lỗi hoặc thao túng họ? Cha mẹ bạn có dùng tiền để kiểm soát bạn không? Mô tả những gì họ làm, bất kỳ cảm xúc mâu thuẫn nào mà bạn có thể có và vai trò của bạn trong điệu nhảy.
5. Bạn có vắt kiệt sức mình để kiếm tiền không?
6. Tiền dường như trượt qua kẽ tay của bạn?
7. Bạn có tích trữ tiền, lo lắng về từng xu bạn tiêu và gặp khó khăn trong việc buông thả hoặc hào phóng không?
8. Bạn đã bao giờ sống tiết kiệm chưa?
9. Bạn có để ý giá cả không? Tìm kiếm giá trị tốt? Ví dụ, bạn có biết trái cây và rau củ có giá bao nhiêu so với trái mùa không?
10. Bạn có mua đồ để bù đắp cho việc làm tổn thương ai đó hoặc để họ không rời xa bạn không?
11. Bạn có thể tiết kiệm cho một thứ gì đó đặc biệt hay đôi khi buông thả và không lo lắng về giá cả của một thứ gì đó không?
12. Bạn có thể không có những thứ mình muốn để sống trong khả năng của mình không?
13. Bạn có thể sống đạm bạc và không cảm thấy thiếu thốn không?

Cách tiếp cận thành công với tiền bạc và trách nhiệm

Những gia đình mà tôi đã nói chuyện cho tôi biết họ đã dạy con cái họ về tiền bạc như thế nào. (Tôi cũng thường nghe từ bọn trẻ.)

1. Họ cởi mở với con cái về tiền bạc. Họ có thể cho họ xem hóa đơn và sao kê thẻ tín dụng, hoặc nói về cách họ dự định sử dụng tiền. Mỹ sẽ mất hai năm nữa để tiết kiệm đủ tiền mua một chiếc ô tô và chúng tôi sẽ mua một chiếc đã qua sử dụng vì nó có giá trị tốt hơn. Họ giải thích các tài khoản tiết kiệm, chi phí lãi suất thẻ tín dụng và các mục tiêu dài hạn của họ ngay khi con họ đủ lớn để hiểu. Khi tôi còn là một thiếu niên, cha tôi đã giải thích với tôi rằng mua nhà thường là cách tốt nhất để chống lại

time I was a teenager, my father had explained to me that buying a house was usually the best hedge against inflation. I used his arguments to get my husband to buy a house shortly after we got married—he would have waited—and it turned out to be an excellent investment.

2. They can live on limited means with dignity and creativity. They neither complained to their children nor led them to feel anxious about money. One single woman with three children and limited means spoke of making up songs together, telling stories, buying children's books at thrift stores, going to the library, pitching a tent in the backyard, using crepe paper to make Christmas ornaments, saving up to buy chocolate chips then making cookies. She succeeded in raising children who felt secure and not deprived.

3. Those with considerable wealth often lived modestly, imparted values of working to earn money, and did not overindulge their children. They were active in community service and deeply involved with their family.

4. The parents taught that their money belongs to the whole family—it isn't the parents' to have and the kids' to receive. One man said, "If the kid dinged the car, it wasn't that he dinged his father's car, it was that he damaged the family's car. It all belonged to all of us. It got repaired with family money."

5. They let their children know when their financial situation was tight and enlisted the children's contribution to being careful with money. They didn't say, "You need to stop wanting so much." Instead they said, "We have extra expenses with Grandma," or "I'm going to school part-time, so we're going to have to be careful and creative with money and cut back on spending. We'll need your help."

6. Some parents create a beautiful or artistic home, but not for the purpose of impressing the neighbors. They love to express their creativity, have fun, and enjoy the pleasure of bringing beauty to their home. Some people do this on a low budget, using secondhand furniture, or by their own effort, such as by refinishing furniture or going to estate sales. This gives an important model to the children: *We can find ways to live well and be happy on a limited income.*

7. The parents didn't feel guilty setting limits about spending on luxury items. They followed the philosophy of going economy class and having their children work if they wanted extras.

lạm phát. Tôi đã sử dụng những lý lẽ của anh ấy để thuyết phục chồng tôi mua một căn nhà ngay sau khi chúng tôi kết hôn—lẽ ra anh ấy sẽ đợi—và hóa ra đó lại là một khoản đầu tư tuyệt vời.

2. Họ có thể sống bằng những phương tiện hạn chế với phẩm giá và sự sáng tạo. Họ không phàn nàn với con cái hay khiến chúng cảm thấy lo lắng về tiền bạc. Một người phụ nữ độc thân có ba đứa con và phương tiện eo hẹp đã nói về việc cùng nhau sáng tác các bài hát, kể chuyện, mua sách thiếu nhi ở các cửa hàng giá rẻ, đến thư viện, dựng lều ở sân sau, sử dụng giấy crepe để làm đồ trang trí Giáng sinh, tiết kiệm để mua chip sô cô la sau đó làm bánh quy. Cô đã thành công trong việc nuôi dạy những đứa trẻ cảm thấy an toàn và không thiếu thốn.

3. Những người có nhiều của cải thường sống khiêm tốn, truyền đạt những giá trị lao động để kiếm tiền và không nuông chiều con cái quá mức. Họ đã tích cực phục vụ cộng đồng và gắn bó sâu sắc với gia đình của họ.

4. Cha mẹ dạy rằng tiền của họ là của cả gia đình – không phải cha mẹ có và con cái nhận. Một người đàn ông nói: "Nếu đứa trẻ lao vào ô tô, không phải là nó đã tông vào xe của bố nó, mà là nó đã làm hỏng xe của gia đình. Tất cả đều thuộc về Hoa Kỳ. Nó đã được sửa chữa bằng tiền của gia đình."

5. Họ cho con cái biết khi tình hình tài chính eo hẹp và tranh thủ sự đóng góp của con cái để cẩn thận với tiền bạc. Họ không nói, "Bạn cần ngừng ham muốn quá nhiều." Thay vào đó, họ nói: "Chúng tôi có thêm chi phí với bà," hoặc "Tôi đang đi học bán thời gian, vì vậy chúng tôi sẽ phải cẩn thận và sáng tạo với tiền bạc và cắt giảm chi tiêu. Chúng tôi sẽ cần bạn giúp đỡ."

6. Một số bậc cha mẹ tạo ra một ngôi nhà đẹp hoặc nghệ thuật, nhưng không nhằm mục đích gây ấn tượng với hàng xóm. Họ thích thể hiện sự sáng tạo của mình, vui chơi và tận hưởng niềm vui khi mang lại vẻ đẹp cho ngôi nhà của họ. Một số người làm điều này với ngân sách thấp, sử dụng đồ nội thất cũ hoặc bằng nỗ lực của chính họ, chẳng hạn như sửa sang lại đồ nội thất hoặc đi bán bất động sản. Điều này đưa ra một mô hình quan trọng cho trẻ em: Chúng ta có thể tìm cách sống tốt và hạnh phúc với thu nhập hạn chế.

7. Cha mẹ không cảm thấy tội lỗi khi đặt ra giới hạn chi tiêu cho những món đồ xa xỉ. Họ theo triết lý đi hạng phổ thông và để con cái họ đi làm nếu chúng muốn có thêm.

8. If the children blew their allowance the parents did not bail them out.

9. They put a strong value on education; it was often their highest priority. They saved specifically so their kids could have music lessons, go to summer camp, and eventually go to college.

Teach children to Appreciate what Parents Provide

Both of my parents expressed great appreciation of their own parents, who worked hard simply to put food on the table and to help them go to college. It was a family effort and everyone pitched in. My dad jumped trains in the summers when he was in high school to bail hay for ranchers and send the money home. Mother learned to sew her own clothes at an early age.

Parents I talked with often commented on the sense of entitlement common to the younger generation and spoke of their efforts to teach their children to appreciate the parent's efforts and the value of work.

Carla told me, "When I was driving my son Jess to soccer, he mentioned that the neighbors paid their kid fifty cents a room to vacuum." Without batting an eye, Carla responded, with a smile, "Okay, I'll pay you fifty cents to vacuum and you pay me fifty cents to drive you to soccer."

A teenage boy told me that in his family, if the kids didn't help or got lippy, the mom would simply say, "No, I'm busy," when he asked her to drive him to a friend's house. The implication was clear to him, and he liked the fact that there were no lectures or yelling.

Steve told me, "We'd use the family dynamics to teach the kids about fairness. We'd pay for extra jobs, but not for cutting or stacking wood, because we all need the heat. The payoff was that they got to drive the car on a date or to a game. The family needs heat, the family needs to get places. It's all part of working together; we all matter to each other."

He commented that at one point, his kids still seemed to think that money grew on trees. They asked him for a computer as if it were a minor expense. To bring his point across, Steve brought home his whole paycheck in ten-, twenty- and fifty-dollar bills and dealt them out to the four kids as they sat around the dining table. He then put all the bills on the table—mortgage, utilities, insurance, and so forth. He also had a list of automatic deductions, and the contribution to the slush fund they kept for one-time expenses like new tires or house repairs. He said, "At first the kids' eyes were popping at the sight of all

8. Nếu con cái tiêu xài hoang phí, cha mẹ đã không bảo lãnh cho chúng.

9. Họ coi trọng giáo dục; nó thường là ưu tiên cao nhất của họ. Họ đặc biệt tiết kiệm để con cái họ có thể học nhạc, tham gia trại hè và cuối cùng là vào đại học.

Dạy trẻ biết trân trọng những gì cha mẹ cung cấp

Cả cha và mẹ tôi đều bày tỏ sự biết ơn sâu sắc đối với cha mẹ của họ, những người đã làm việc chăm chỉ chỉ để có đủ thức ăn và giúp họ vào đại học. Đó là nỗ lực của cả gia đình và mọi người đều tham gia. Bố tôi đã nhảy tàu hỏa vào mùa hè khi ông còn học trung học để bảo lãnh cỏ khô cho các chủ trang trại và gửi tiền về nhà. Mẹ đã học cách tự may quần áo từ khi còn nhỏ.

Các bậc cha mẹ mà tôi nói chuyện thường bình luận về cảm giác được hưởng phổ biến đối với thế hệ trẻ và nói về những nỗ lực của họ trong việc dạy con cái biết trân trọng những nỗ lực của cha mẹ và giá trị của công việc.

Carla nói với tôi: "Khi tôi lái xe đưa con trai Jess của tôi đi xem bóng đá, nó nói rằng những người hàng xóm trả cho con họ 50 xu một phòng để hút bụi." Không chớp mắt, Carla trả lời với một nụ cười, "Được rồi, tôi sẽ trả cho bạn năm mươi xu để hút bụi và bạn trả cho tôi năm mươi xu để chở bạn đi xem bóng đá."

Một cậu bé tuổi teen kể với tôi rằng trong gia đình cậu ấy, nếu bọn trẻ không giúp được gì hoặc nói ngọng, mẹ sẽ chỉ nói: "Không, mẹ bận" khi cậu ấy nhờ mẹ chở đến nhà một người bạn. rõ ràng với anh ấy, và anh ấy thích thực tế là không có bài giảng hay la hét.

Steve nói với tôi: "Chúng tôi sẽ sử dụng sự năng động của gia đình để dạy bọn trẻ về sự công bằng. Chúng tôi sẽ trả tiền cho những công việc làm thêm, nhưng không phải để cắt hay xếp gỗ, bởi vì tất cả chúng tôi đều cần sức nóng. Phần thưởng là chúng phải lái xe chiếc xe để hẹn hò hoặc đến một trận đấu. Gia đình cần hơi ấm, gia đình cần có chỗ ở. Tất cả đều là một phần của việc làm việc cùng nhau; tất cả chúng ta đều quan trọng với nhau."

Anh ấy nhận xét rằng có thời điểm, những đứa con của anh ấy dường như vẫn nghĩ rằng tiền mọc trên cây. Họ yêu cầu anh ta một chiếc máy tính như thế đó là một chi phí nhỏ. Để chứng minh quan điểm của mình, Steve mang về nhà toàn bộ tiền lương của mình dưới dạng các tờ 10, 20 và 50 đô la và chia cho bốn đứa trẻ khi chúng ngồi quanh bàn ăn. Sau đó, anh ta đặt tất cả các hóa đơn lên bàn – thế chấp, điện nước, bảo hiểm, v.v. Anh ta cũng có một danh sách các khoản khấu trừ tự động và khoản đóng góp vào quỹ đen mà họ giữ cho các khoản chi tiêu một lần như lốp xe mới hoặc sửa chữa nhà cửa. Anh ấy nói: "Lúc đầu bọn trẻ hoa cả mắt khi nhìn thấy ngần ấy tiền. Nhưng khi chúng phải trả tiền cho các hóa đơn, chúng rất ngạc nhiên. Chúng

that money. But as they had to pay out money for the bills, they were surprised. They had no idea how much it cost to run our household."

Affluence, Happiness, and Sustainability: what Is Our Legacy to Our children?

Having more and more does not really leave US feeling fuller or more fulfilled. The less we get out of what we have, the more we seem to want.

—Paul L. Wachtel, *The Poverty of Affluence: a Psychological Portrait of the American Way of Life*

If we bring up children to experience that true affluence comes from a sense of belonging, developing one's talents, and caring for others, we will stem the tide of consumerism that is unsustainable in the long run (more and more automobiles, electronic gizmos, extraction of petroleum, manufacture of plastics, etc.). It's a conflict because we are urged to acquire more and more stuff as part of "helping the economy." This means we are bombarded with advertisements to create cravings, which is totally antithetical to the principles of Buddhism and Quakerism.

In accordance with Gandhi's teaching to "Live simply so others can simply live," we need to think of simplicity not as deprivation but rather as coming back to our center, our peace of mind, and our sense of being global citizens.

In *The Poverty of Affluence*, Paul L. Wachtel points out that Americans doubled energy consumption between 1960 and 1990. He asks, "but did we become twice as happy?" The American form of capitalism and the sustainability of the earth are essentially incompatible. We are in a terrible spiral. The economy is based on consumerism, which is based on people feeling insecure, lonely, and unhappy, and often leads people to be stressed out, working long hours and being over their heads in debt. I believe at some level we all know this, and we will have greater peace of mind when we wake up from a kind of trance about the unsustainability of our lifestyles.

When the Buddha said, "May all people be happy," I don't think he meant may all people have "tons of stuff" to be happy. He didn't say, have a big house to be happy. His teachings centered around *the middle way*: just enough to be comfortable coupled with truth, kindness,

compassion, and inner peace.

True affluence is measured by living in community with simplicity, generosity, and love.

không biết chi phí sinh hoạt trong gia đình của chúng tôi là bao nhiêu."

Sự sung túc, Hạnh phúc và Bền vững: Di sản của Chúng ta để lại cho con cái là gì?

Có nhiều hơn và nhiều hơn không thực sự khiến Hoa Kỳ cảm thấy đầy đủ hơn hoặc viên mãn hơn. Chúng ta càng thoát khỏi những gì chúng ta có, chúng ta dường như càng muốn nhiều hơn.

—Paul L. Wachtel, Nghèo đói của sự sung túc: Chân dung tâm lý về lối sống của người Mỹ

Nếu chúng ta nuôi dạy trẻ em để trải nghiệm rằng sự sung túc thực sự đến từ cảm giác thân thuộc, phát triển tài năng của bản thân và quan tâm đến người khác, thì chúng ta sẽ ngăn chặn được làn sóng tiêu dùng không bền vững về lâu dài (ngày càng nhiều ô tô, thiết bị điện tử, khai thác dầu mỏ, sản xuất chất dẻo, v.v.). Đó là một cuộc xung đột bởi vì chúng tôi được khuyến khích mua ngày càng nhiều thứ như một phần của việc "giúp đỡ nền kinh tế". Điều này có nghĩa là chúng ta bị tấn công bởi các quảng cáo để tạo ra cảm giác thèm ăn, điều này hoàn toàn trái ngược với các nguyên tắc của Phật giáo và Quakerism.

Theo lời dạy của Gandhi "Sống đơn giản để người khác cũng có thể sống đơn giản", chúng ta cần nghĩ về sự đơn giản không phải là sự thiếu thốn mà là sự trở về với trung tâm của chúng ta, sự thanh thản trong tâm hồn và ý thức trở thành công dân toàn cầu.

Trong Nghèo đói của sự sung túc, Paul L. Wachtel chỉ ra rằng người Mỹ đã tăng gấp đôi mức tiêu thụ năng lượng từ năm 1960 đến năm 1990. Ông hỏi, "nhưng chúng ta có hạnh phúc gấp đôi không?" Hình thức chủ nghĩa tư bản của Mỹ và sự bền vững của trái đất về cơ bản là không tương thích với nhau. Chúng ta đang ở trong một vòng xoáy khủng khiếp. Nền kinh tế dựa trên chủ nghĩa tiêu dùng, dựa trên việc mọi người cảm thấy bất an, cô đơn và không hạnh phúc, và thường khiến mọi người căng thẳng, làm việc nhiều giờ và nợ nần chồng chất Tôi tin rằng ở một mức độ nào đó, tất cả chúng ta đều biết điều này, và chúng ta sẽ cảm thấy yên tâm hơn khi thức dậy khỏi trạng thái mê muội về sự không bền vững trong lối sống của mình.

Khi Đức Phật nói: "Cầu cho tất cả mọi người được hạnh phúc," tôi không nghĩ rằng ý của ngài là cầu cho tất cả mọi người có "rất nhiều thứ" để được hạnh phúc. Anh không nói, có nhà to mới sướng. Những lời dạy của Ngài xoay quanh trung đạo: vừa đủ thoải mái đi đôi với chân, thiện,

từ bi, và bình an nội tâm.

Sự sung túc thực sự được đo lường bằng cách sống trong cộng đồng với sự đơn giản, hào phóng và tình yêu.

18 The Circle of Food, Health, and Pleasure

Loving Foods That Love You Back

Our connection with food is one of the deepest, most powerful relationships we have in our lives. It encompasses nurture, nature, pleasure, satisfaction, health, concentration, feeling good, and our relationships with other people. Helping children develop a positive and healthy relationship with food is one of the greatest gifts we can give them. Ideally, our relationship with food starts while nursing or being fed, curled up in our mothers' arms. It gradually evolves to feeding ourselves with our fingers, then lifting a spoon to our mouths. It can evolve into shopping, growing vegetables, tending animals, cooking, and understanding where food comes from—a knowledge that is deeply imprinted on human history. Our relationship to food can also be deeply entwined with our spiritual journey, reflecting our loving-kindness and our connection to our bodies, the animals, and the earth.

What we eat, how we eat, when we eat are all part of the rhythm and ritual of our bodies and our days.

Food is medicine. Food affects every cell in the body. It is related to the health of our teeth, heart, liver, digestive process, fingernails, muscles, energy, and mood. As we become tuned in to our food habits, we notice the connections between our energy levels and sense of well-being and the foods we've been eating. *Why am I so tired this morning? Maybe it's all that ice cream I ate last night. Why is the baby so jumpy? Maybe it's because I've been nursing after drinking caffeine.*

Food is ritual. Part of using food as good medicine is eating in a relaxed, friendly setting with other people—the social ritual of breaking bread together, having an enjoyable time, and talking about your day, a good book you're reading, or a fun adventure with a friend.

Food is also a part of celebrations, holidays, and religious and spiritual rituals: Halloween and pumpkins, Fridays and fish, Thanksgiving and turkey. Some pairings of food with religious observances have long-forgotten roots. For example, the tradition of having chocolate bunnies and colored eggs at Easter stems from the pagan fertility symbols of the equinox that Christianity tried to displace by scheduling Easter near that time. Some of our customs are more folklore than history. For example, at the original Thanksgiving in Plymouth Colony they probably ate venison and eel, not turkey. Our food rituals can feel comforting and pleasant to anticipate, or they can become rigid. It's

18 Vòng tròn Thực phẩm, Sức khỏe và Niềm vui

Thực phẩm yêu thương yêu bạn trở lại

Mối liên hệ của chúng ta với thức ăn là một trong những mối quan hệ sâu sắc nhất, mạnh mẽ nhất mà chúng ta có trong đời. Nó bao gồm nuôi dưỡng, tự nhiên, niềm vui, sự hài lòng, sức khỏe, sự tập trung, cảm giác tốt và các mối quan hệ của chúng ta với những người khác. Giúp trẻ phát triển mối quan hệ tích cực và lành mạnh với thực phẩm là một trong những món quà tuyệt vời nhất mà chúng ta có thể tặng chúng. Lý tưởng nhất là mối quan hệ của chúng ta với thức ăn bắt đầu khi đang cho con bú hoặc được cho ăn, nằm cuộn tròn trong vòng tay của mẹ. Nó dần dần phát triển thành việc tự xúc ăn bằng ngón tay, sau đó đưa thìa lên miệng. Nó có thể phát triển thành việc mua sắm, trồng rau, chăm sóc động vật, nấu ăn và tìm hiểu nguồn gốc của thực phẩm—một kiến thức đã in sâu vào lịch sử loài người. Mối quan hệ của chúng ta với thức ăn cũng có thể gắn bó sâu sắc với hành trình tâm linh của chúng ta,

Những gì chúng ta ăn, cách chúng ta ăn, khi chúng ta ăn đều là một phần của nhịp điệu và nghi thức của cơ thể và các ngày của chúng ta.

Thực phẩm là thuốc. Thức ăn ảnh hưởng đến mọi tế bào trong cơ thể. Nó liên quan đến sức khỏe của răng, tim, gan, quá trình tiêu hóa, móng tay, cơ bắp, năng lượng và tâm trạng của chúng ta. Khi điều chỉnh thói quen ăn uống của mình, chúng ta nhận thấy mối liên hệ giữa mức năng lượng và cảm giác hạnh phúc với các loại thực phẩm chúng ta đã ăn. Tại sao tôi rất mệt mỗi sáng nay? Có lẽ đó là tất cả số kem tôi đã ăn tối qua. Vì sao bé hay giật mình? Có lẽ là do tôi đã được cho con bú sau khi uống caffeine.

Thức ăn là nghi lễ. Một phần của việc sử dụng thực phẩm như một liều thuốc tốt là ăn uống trong một khung cảnh thoải mái, thân thiện với những người khác—nghi thức xã hội là cùng nhau bẻ bánh, có một khoảng thời gian vui vẻ và trò chuyện về một ngày của bạn, một cuốn sách hay mà bạn đang đọc hoặc một cuộc phiêu lưu thú vị với một người bạn.

Thực phẩm cũng là một phần của lễ kỷ niệm, ngày lễ, nghi lễ tôn giáo và tâm linh: Halloween và bí ngô, Thứ Sáu và cá, Lễ tạ ơn và gà tây. Một số cặp thực phẩm với các nghi lễ tôn giáo có nguồn gốc bị lãng quên từ lâu. Ví dụ: truyền thống có những chú thỏ sô cô la và những quả trứng màu vào Lễ Phục sinh bắt nguồn từ các biểu tượng sinh sản của người ngoại giáo về điểm phân mà Cơ đốc giáo đã cố gắng thay thế bằng cách lên lịch cho Lễ Phục sinh gần thời điểm đó. Một số phong tục của chúng tôi là văn hóa dân gian hơn là lịch sử. Ví dụ, vào Lễ tạ ơn ban đầu ở Thuộc địa Plymouth, có lẽ họ đã ăn thịt nai và lươn chứ không phải gà tây. Các nghi thức ăn uống của chúng ta có thể cảm thấy thoải mái và dễ chịu khi mong đợi, hoặc chúng có thể trở nên cứng nhắc. Điều quan trọng là phải nhận thấy sự khác biệt.

important to notice the difference.

The Family Blessing

Many families start dinner with a blessing. This is a way to slow down, remember our connection to the earth and the animals and vegetables that contributed to our meal, and express appreciation. The Quaker way is to hold hands, sink into stillness, and invite anyone to speak out of the silence if so led. It could be to offer an appreciation, give thanks, or welcome a guest to the home. Some people send a blessing to the world. If no one speaks, we squeeze each other's hands, and take that as a blessing. Or, you could say a version of the Buddhist blessing: *May all people be happy. May all people have food.*

Yum Yum: Pea Soup and Salad

It's my birthday, and I'm sitting in a lovely restaurant with a few friends. Kerri, the mother of two young girls in brightly colored clothes, reads the menu with excitement. "Oh, pea soup and salad! Would you like that?" My eyes pop even wider as Miriam, Kerri's six-year-old, says, "Yes." On another occasion, at an informal dinner recently, I watch the two young sons of my friends Margaret and John go back for seconds of brown rice, fish, and salad.

At the other end of the spectrum, seven-year-old Jill has probably not had a vegetable or fruit since she stopped eating baby food out of a jar. Her diet is primarily Chicken McNuggets, french fries, white bread, cookies, Jell-O, and ice cream, and she rarely brushes her teeth. Instead of water, she has learned to go to the fridge for a swig or two of Mountain Dew when she is thirsty. She is often jumpy and restless, has a hard time concentrating on a simple puzzle or game, and gets irritable and agitated if they run out of soda. It's like watching someone in withdrawal: life has become a cycle of eating, a drop in energy, having cravings and going for more stimulating food or drink. At the tender age of seven Jill has already had most of her teeth extracted because they were full of cavities and her gums were inflamed.

All of these parents love their children and want the best for them. The difference is that Jill's parents are not aware of the connection between food, health, and the ability to concentrate and learn.

Many parents who love their children need education about nutrition, eating habits, and health, and this knowledge needs to become mainstream.

Phước lành gia đình

Nhiều gia đình bắt đầu bữa tối với lời chúc phúc. Đây là một cách để sống chậm lại, ghi nhớ mối liên hệ của chúng ta với trái đất, các loài động vật và rau quả đã góp phần tạo nên bữa ăn của chúng ta, đồng thời bày tỏ lòng biết ơn. Cách của Quaker là nắm tay nhau, chìm vào sự tĩnh lặng và mời bất kỳ ai lên tiếng từ sự im lặng nếu được dẫn dắt. Nó có thể là để đánh giá cao, cảm ơn hoặc chào đón một vị khách đến nhà. Một số người gửi một phước lành cho thế giới. Nếu không ai nói gì, chúng tôi siết chặt tay nhau, coi đó như một điều may mắn. Hoặc, bạn có thể nói một phiên bản chúc phúc của Phật giáo: Mong tất cả mọi người được hạnh phúc. Mong mọi người có cơm ăn.

Yum Yum: Súp đậu và salad

Hôm nay là sinh nhật của tôi, và tôi đang ngồi trong một nhà hàng xinh xắn với một vài người bạn. Kerri, mẹ của hai cô con gái nhỏ trong bộ quần áo rực rỡ, đọc thực đơn một cách hào hứng. "Ồ, súp đậu và salad! Bạn có muốn điều đó không? Mắt tôi thậm chí còn mở to hơn khi Miriam, đứa con sáu tuổi của Kerri, nói, "Vâng." Vào một dịp khác, tại một bữa tối thân mật gần đây, tôi nhìn hai đứa con trai nhỏ của bạn tôi là Margaret và John quay lại để ăn gạo lức, cá và salad.

Ở một khía cạnh khác, Jill, bảy tuổi, có lẽ đã không được ăn rau hoặc trái cây kể từ khi em ngừng ăn thức ăn trẻ em đựng trong lọ. Chế độ ăn uống của cô ấy chủ yếu là Chicken McNuggets, khoai tây chiên, bánh mì trắng, bánh quy, thạch Jell-O và kem, và cô ấy hiếm khi đánh răng. Thay vì uống nước, cô ấy đã học cách vào tủ lạnh để uống một hoặc hai hộp Mountain Dew khi khát. Cô ấy thường hay giật mình và bồn chồn, khó tập trung vào một câu đố hoặc trò chơi đơn giản, đồng thời trở nên cáu kỉnh và kích động nếu họ hết nước ngọt. Nó giống như quan sát ai đó đang cai nghiện: cuộc sống trở thành một vòng quay của ăn uống, năng lượng giảm sút, thèm ăn và tìm kiếm thức ăn hoặc thức uống kích thích hơn. Khi mới 7 tuổi, Jill đã phải nhổ gần hết răng vì chúng đẩy lỗ sâu và nướu của cô bị viêm.

Tất cả những bậc cha mẹ này đều yêu thương con cái của họ và muốn điều tốt nhất cho chúng. Điều khác biệt là cha mẹ của Jill không nhận thức được mối liên hệ giữa thức ăn, sức khỏe và khả năng tập trung học tập.

Nhiều bậc cha mẹ yêu con cần được giáo dục về dinh dưỡng, thói quen ăn uống, sức khỏe và những kiến thức này cần trở thành chủ đạo.

The Habits of a Health-Conscious Family

Kerri told me how she and her husband raised their children to be healthy eaters. “First of all, I nursed them for a long time and made sure it was a relaxed and close time. Then Mark and I made most of the baby food so it was free of sugar and additives. Then the kids started eating the same food we ate—lots of soups, lentils, fruits, vegetables, fish. We've never had chips, soda pop, or junk food in the house.”

I asked her about snacks and treats. “We started early with fruit and whole-grain crackers and we limit how much they can have. We use mostly whole grains and maple syrup (instead of sugar) when we bake.” A treat is definitely that—a treat.

If their children visit other kids, Kerri doesn't worry about it. “I know they might eat some junk food there, but I don't want to make a great big issue of it or have them feel weird.” She laughed. “They already think we're weird enough having a vegetable garden in the front yard, riding bikes most of the time, and driving an old car.”

I asked Margaret about her boys, the ones I observed going for seconds of brown rice, fish, and salad. Other than using commercial baby food, her story was similar to Kerri's. In nursery school and preschool her children were given healthy food and did not have sweets or even fruit juice, which has a high concentration of sugar.

“After they were off baby food, I never made separate food for them.” she said. “They always ate what we ate. I'd fix it in ways they liked, like grilling vegetables with a little butter.” She told me that she'd been told to feed infants vegetables before anything sweet, like fruit, so that they wouldn't expect that sweet taste, a method she has used for thirteen years. She laughed. “Carrots don't taste so good after apple sauce.” They also keep sugar and junk food out of the house for the most part. Chips or soft drinks are an occasional treat, maybe once every few weeks. Margaret recently started teaching the boys portion control with snacks. “They put crackers or nuts in a small dish when they watch TV instead of eating mindlessly out of a bag.”

Growing and Preparing Food Is Good for a child's Brain

Help children participate in their relationship with food. In a fascinating article in *Scientific American Mind*, one of my favorite magazines, Kelly Lambert, a neuroscientist, writes about the positive mental and emotional effects of effort-driven rewards, especially when they involve using your hands in a way that directly relates to your

Thói quen của một gia đình có ý thức về sức khỏe

Kerri kể cho tôi nghe cô ấy và chồng đã nuôi dạy con cái như thế nào để trở thành những người ăn uống lành mạnh. “Đầu tiên, tôi chăm sóc chúng trong một thời gian dài và đảm bảo rằng đó là khoảng thời gian thoải mái và gần gũi. Sau đó, Mark và tôi chế biến hầu hết thức ăn trẻ em để không có đường và chất phụ gia. Sau đó bọn trẻ bắt đầu ăn những thức ăn giống như chúng tôi—rất nhiều súp, đậu lăng, trái cây, rau, cá. Chúng tôi chưa bao giờ có khoai tây chiên, nước ngọt có ga hay đồ ăn vặt trong nhà.”

Tôi hỏi cô ấy về đồ ăn nhẹ và đồ ăn vặt. “Chúng tôi bắt đầu sớm với trái cây và bánh quy giòn làm từ ngũ cốc nguyên hạt và chúng tôi hạn chế số lượng chúng có thể ăn. Chúng tôi chủ yếu sử dụng ngũ cốc nguyên hạt và xi-rô phong (thay vì đường) khi nướng bánh.” Một điều trị chắc chắn là điều đó - một điều trị.

Nếu con cái của họ đến thăm những đứa trẻ khác, Kerri không lo lắng về điều đó. “Tôi biết họ có thể ăn một số đồ ăn vặt ở đó, nhưng tôi không muốn làm to chuyện hoặc khiến họ cảm thấy kỳ lạ.” Cô ấy đã cười. “Họ đã nghĩ rằng chúng tôi đủ kỳ lạ khi có một vườn rau ở sân trước, hầu hết thời gian đi xe đạp và lái một chiếc ô tô cũ.”

Tôi hỏi Margaret về những cậu con trai của cô ấy, những đứa mà tôi quan sát thấy chỉ ăn gạo lức, cá và salad trong vài giây. Ngoài việc sử dụng thức ăn trẻ em thương mại, câu chuyện của cô ấy cũng tương tự như của Kerri. Ở trường mẫu giáo và mẫu giáo, các con của cô được cho ăn thức ăn lành mạnh và không được ăn đồ ngọt hay thậm chí là nước ép trái cây có hàm lượng đường cao.

“Sau khi chúng hết thức ăn trẻ em, tôi không bao giờ làm thức ăn riêng cho chúng nữa.” cô ấy nói. “Họ luôn ăn những gì chúng tôi ăn. Tôi sẽ sửa nó theo cách mà họ thích, chẳng hạn như nướng rau củ với một ít bơ.” Cô ấy nói với tôi rằng cô ấy được dặn phải cho trẻ ăn rau củ trước bất cứ thứ gì ngọt, chẳng hạn như trái cây, để chúng không mong đợi vị ngọt đó, một phương pháp mà cô ấy đã sử dụng trong mười ba năm. Cô ấy đã cười. “Cà rốt không ngon bằng nước sốt táo”. Hầu hết họ cũng không cho đường và đồ ăn vặt vào nhà. Khoai tây chiên hoặc nước ngọt thỉnh thoảng mới được chiêu đãi, có thể vài tuần một lần. Margaret gần đây đã bắt đầu dạy các cậu bé kiểm soát khẩu phần với đồ ăn nhẹ.

Trồng và chuẩn bị thức ăn tốt cho trí não của trẻ

Giúp trẻ tham gia vào mối quan hệ của chúng với thức ăn. Trong một bài báo hấp dẫn trên tờ Science American Mind, một trong những tạp chí yêu thích của tôi, Kelly Lambert, một nhà thần kinh học, đã viết về những tác động tích cực về mặt tinh thần và cảm xúc của những phần thưởng do nỗ lực thúc đẩy, đặc biệt là khi chúng liên quan đến việc sử dụng đôi tay của bạn theo cách liên quan trực tiếp đến hành vi

survival. They “activate the problem-solving prefrontal cortex plus the movement-controlling striatum and the reward/motivation center known as the accumbens, leaving you with a fuller brain experience that prepares you for life's next challenge.” In other words, taking part in the cycle of growing food, preparing it, and eating it is a powerful way to stimulate different parts of the brain.

The more children are involved with preparing food, the more they become connected to their own survival. Even if you don't have a place or time for a garden, you can visit a friend's garden, take them to a market, or go to a farm. You can help children learn to name and buy vegetables, grains, and forms of protein. They can participate in meal planning, washing and chopping vegetables, cooking, setting the table, cleaning up.

Eventually a child will learn that a pork chop doesn't grow under cellophane—it's part of a pig—vegetables come from the earth, and most of the milk you buy comes from a cow and is likely to have hormones in it.

Children may get curious by watching you read labels. If they show an interest, you can explain the choices you make regarding antibiotics, corn syrup, and other additives. (To learn more, search the Internet for “super foods,” “food additives,” “antibiotics in food,” “high-fructose corn syrup,” “artificial sweeteners,” and “acid and alkaline diets,” to name a few of the things it's good to be aware of.)

My eighteen-month-old nephew Noah can already mumble “crot” (carrot) and “orng” (orange) when he shops with his mother—she uses vegetables and fruits to teach him colors—and he is also learning to identify things in nature. Whether you are married or single, male or female, young or old, making the effort to buy or grow, prepare, and eat healthy food brings you into the circle of nature and is a lovely way to care for yourself and others.

Breaking Bread Together: The Positive Effects of Family Mealtimes

If we remember that healthy attachments are an ongoing, lifelong process, it makes sense that regular mealtimes can provide a steady way for families to stay engaged and involved with each other. When we link nurture, food, pleasure, and listening to one another, we contribute to the positive circle of our relationships.

For some people, “regular meals” means every night; for others “regular” means a few times a week. There is a lot of data on the emotional health of families who eat together, as well as the negative

của bạn. sống sót. Chúng “kích hoạt vỏ não trước giải quyết vấn đề cộng với thể vân kiểm soát chuyển động và trung tâm phần thưởng/động lực được gọi là vùng bồi đắp, mang lại cho bạn trải nghiệm não bộ đầy đủ hơn để chuẩn bị cho bạn thử thách tiếp theo trong cuộc sống.” Nói cách khác, tham gia vào chu kỳ phát triển, chuẩn bị và ăn thức ăn là một cách hiệu quả để kích thích các phần khác nhau của não.

Càng nhiều trẻ em tham gia vào việc chuẩn bị thức ăn, chúng càng gắn kết với sự sống còn của chính chúng. Ngay cả khi bạn không có địa điểm hoặc thời gian cho một khu vườn, bạn có thể đến thăm khu vườn của một người bạn, đưa họ đi chợ hoặc đến một trang trại. Bạn có thể giúp trẻ học cách gọi tên và mua các loại rau, ngũ cốc và các dạng protein. Họ có thể tham gia lập kế hoạch bữa ăn, rửa và thái rau, nấu ăn, dọn bàn ăn, dọn dẹp.

Cuối cùng, một đứa trẻ sẽ học được rằng miếng thịt lợn không mọc dưới lớp giấy bóng kính—nó là một phần của con lợn—rau củ đến từ trái đất, và hầu hết sữa bạn mua là từ bò và có thể có hóc-môn trong đó.

Trẻ em có thể tò mò khi xem bạn đọc nhãn. Nếu họ tỏ ra quan tâm, bạn có thể giải thích những lựa chọn mà bạn đưa ra liên quan đến thuốc kháng sinh, xi-rô ngô và các chất phụ gia khác. (Để tìm hiểu thêm, hãy tìm kiếm trên Internet các từ “siêu thực phẩm”, “phụ gia thực phẩm”, “thuốc kháng sinh trong thực phẩm”, “xi-rô ngô hàm lượng đường fructose cao”, “chất tạo ngọt nhân tạo” và “chế độ ăn kiêng axit và kiềm”, v.v. về những điều thật tốt khi nhận thức được.)

Cháu trai mười tám tháng tuổi của tôi, Noah, đã có thể lẩm nhẩm “crot” (cà rốt) và “orng” (màu cam) khi cháu đi mua sắm cùng mẹ—bà dùng rau và trái cây để dạy cháu về màu sắc—và cháu cũng đang học cách nhận biết các đồ vật trong tự nhiên. Cho dù bạn đã kết hôn hay độc thân, nam hay nữ, già hay trẻ, nỗ lực mua hoặc trồng, chuẩn bị và ăn thực phẩm lành mạnh sẽ đưa bạn hòa mình vào thiên nhiên và là một cách đáng yêu để chăm sóc bản thân và những người khác.

Cùng nhau bẻ bánh: Những tác động tích cực của bữa ăn gia đình

Nếu chúng ta nhớ rằng sự gắn bó lành mạnh là một quá trình liên tục, kéo dài suốt đời, thì việc các bữa ăn đều đặn có thể là một cách ổn định để các gia đình gắn bó và gắn bó với nhau. Khi chúng ta liên kết sự nuôi dưỡng, thức ăn, niềm vui và sự lắng nghe lẫn nhau, chúng ta góp phần tạo nên vòng tròn tích cực cho các mối quan hệ của mình.

Đối với một số người, “bữa ăn thường xuyên” có nghĩa là mỗi tối; đối với những người khác, “thường xuyên” có nghĩa là vài lần một tuần. Có rất nhiều dữ liệu về tình cảm của những gia đình ăn cùng nhau, cũng như những tác động tiêu cực đối với

effects on children who don't. These studies can be summarized as follows: Maintaining good connections with your child on a daily basis has many positive effects, and a great way to do it is at mealtime. This contributes to everyone in the family staying connected and keeping up a running dialogue. One of the young adults I talked to spoke fondly of family dinners: "That was a really good part of growing up. I'll do that with my children one day."

Dinner doesn't need to be complicated or fancy. Even if it's take-out, heating something out of a box, or the same food you prepared yesterday, slowing down, sitting down, and being together are what matter most. And remember, mealtime is not a time for criticism or lectures. It's about everyone checking in or having a good discussion and just being together.

What About wine and Alcohol?

The eightfold path, or "right" living, includes responsible use of all substances, and includes no proscription on the use of alcohol, although I know many Buddhists who drink occasionally. The deeper message in Buddhism is to follow the middle way and be responsible in every aspect of life—and that includes alcohol and other drugs. It can take some deep introspection and honesty with oneself to bypass the denial and minimization of their use.

For some families, a glass of wine is customary with dinner. However, daily or heavy alcohol consumption can be detrimental in two ways. First, it models the use of daily alcohol use, and puts children at higher risk for problem drinking. Second, at some level it pulls the parents away from being fully present to their children. I suspect a lot of people would argue with this, but having worked with addiction for thirty years, I've seen again and again that families who always associate drinking with eating or being together are often less emotionally transparent and engaged with one another.

One child described family conversations while drinking as pleasant but empty. Another spoke of daily dinners at which wine was always offered to her after she turned seventeen. "It was almost as if they were pushing me to drink, to join them. When I started having blackouts at twenty, I was scared to tell my family about it, because drinking was so much a part of their daily ritual." If you encourage children to drink, either in subtle or overt ways, ask yourself why.

Try experimenting with not drinking several days a week, having less, or taking a break. Notice if it's difficult, or if you get irritable or if alcohol is often on your mind. Notice any signs of withdrawal, such as feeling tired or having cravings, or escalating your use of sugar and

những đứa trẻ không ăn cùng nhau. Những nghiên cứu này có thể được tóm tắt như sau: Duy trì kết nối tốt với con bạn hàng ngày có nhiều tác động tích cực, và một cách tuyệt vời để làm điều đó là vào giờ ăn. Điều này góp phần giúp mọi người trong gia đình duy trì kết nối và duy trì cuộc đối thoại. Thích bữa tối gia đình: "Đó thực sự là một phần tuyệt vời trong quá trình trưởng thành. Một ngày nào đó tôi sẽ làm điều đó với các con mình."

Bữa tối không cần quá phức tạp hay cầu kỳ. Ngay cả khi đó là đồ ăn mang đi, hâm nóng thứ gì đó trong hộp hoặc chính món ăn bạn đã chuẩn bị ngày hôm qua, thì việc sống chậm lại, ngồi xuống và ở bên nhau là điều quan trọng nhất. Và hãy nhớ rằng, giờ ăn không phải là lúc để chỉ trích hay giảng bài. Đó là về việc mọi người đăng ký hoặc thảo luận vui vẻ và chỉ ở bên nhau.

Còn rượu và rượu thì sao?

Bát chánh đạo, hay lối sống "đúng đắn", bao gồm việc sử dụng có trách nhiệm tất cả các chất kích thích và không bao gồm việc lạm dụng rượu, mặc dù tôi biết nhiều Phật tử thỉnh thoảng uống rượu. Thông điệp sâu sắc hơn trong Phật giáo là đi theo con đường trung đạo và có trách nhiệm trong mọi khía cạnh của cuộc sống—bao gồm cả rượu và các loại ma túy khác. Có thể cần phải xem xét nội tâm sâu sắc và trung thực với bản thân để bỏ qua việc từ chối và giảm thiểu việc sử dụng chúng.

Đối với một số gia đình, một ly rượu vang là phong tục trong bữa tối. Tuy nhiên, uống rượu hàng ngày hoặc uống nhiều có thể gây bất lợi theo hai cách. Đầu tiên, nó mô hình hóa việc sử dụng rượu hàng ngày và khiến trẻ em có nguy cơ mắc các vấn đề về uống rượu cao hơn. Thứ hai, ở một mức độ nào đó, nó khiến cha mẹ không thể hiện diện đầy đủ với con cái. Tôi ngờ rằng nhiều người sẽ tranh luận với điều này, nhưng sau 30 năm làm việc với chứng nghiện ngập, tôi đã chứng kiến nhiều lần rằng những gia đình luôn gắn việc uống rượu với ăn uống hoặc ở bên nhau thường ít minh bạch về mặt cảm xúc và ít gắn kết với nhau hơn.

Một đứa trẻ mô tả những cuộc trò chuyện trong gia đình khi uống rượu là vui vẻ nhưng trống rỗng. Một người khác nói về những bữa tối hàng ngày luôn mời rượu sau khi cô tròn mười bảy tuổi. "Gần như thể họ đang ép tôi uống rượu, để tham gia cùng họ. Khi tôi bắt đầu bị mất điện ở tuổi hai mươi, tôi rất sợ phải nói với gia đình mình về điều đó, bởi vì uống rượu đã là một phần nghi thức hàng ngày của họ." Nếu bạn khuyến khích trẻ uống rượu, dù theo cách tinh tế hay công khai, hãy tự hỏi tại sao.

Hãy thử trải nghiệm không uống rượu vài ngày một tuần, uống ít hơn hoặc nghỉ ngơi. Để ý xem nó có khó khăn không, hoặc nếu bạn cáu kỉnh hoặc nếu bạn thường xuyên nghĩ đến rượu. Lưu ý bất kỳ dấu hiệu cai nghiện nào, chẳng hạn như cảm thấy mệt mỏi hoặc thèm ăn, hoặc tăng mức sử dụng đường và muối. Một số người thấy

salt. Some people find that they feel better and more in control of their lives when they lower their alcohol consumption.

Anyone who has had blackouts, or loses his temper when drinking, or feels she can't relax without a drink would be wise to talk with an addiction counselor. You could also ask someone you trust to tell you if they think you might have a drinking problem, starting with your partner and close family or friends.

Relax, There's No "Right" Way to Eat

Okay, so organic is good. Natural fresh fruits and vegetables are very good. Whole grains are good for many. However, getting compulsive about eating can be negative. It's helpful to think about *good enough* eating. You don't have to be perfect. At the same time, you can combine eating with developing your consciousness about health and sustainability.

There are many theories about food: some say to eat a big breakfast, eat fruit until lunch, eat only raw food, don't combine starch and protein, eat local foods in season, and so on.

Every body has its own rhythm and flow, and children are often different from their parents. The tasks for parents are helping children learn to listen to their bodies and, at the same time, introducing healthy foods so that they develop a taste for them. Parents would do well to also focus on listening to their own bodies.

It is important to notice when a child truly doesn't like a food or may even have a sensitivity to it, and not assume the child is just being obstinate. As a teenager I had daily fights about food—I should say breakfast fights—with my father in the breakfast nook. The idea of drinking milk the first thing in the morning was about as appealing to me as cold Brussels sprouts for dessert. It curdled my stomach. I didn't have much appetite for anything in the morning other than fruit, or possibly an egg, and if I did eat too much it made me sleepy.

My father, however, was convinced that a big breakfast was the only way to go. While everyone else dutifully ate, I resisted. What he didn't realize was that I wasn't rebelling against him, I was just trying to feel good. Later, when I learned about food combining, eating right for your blood type, and other aspects of diet and nutrition, my early preferences were validated. I had intuitively tuned into myself. How much better a pleasant conversation would have been than those repeated fights and the stress that invaded our household because of my father's need to control my eating and his certainty that he knew what was best for me.

rằng họ cảm thấy tốt hơn và kiểm soát được cuộc sống của mình nhiều hơn khi giảm lượng rượu tiêu thụ.

Bất cứ ai từng bị ngất xỉu, mất bình tĩnh khi uống rượu hoặc cảm thấy không thể thư giãn nếu không uống rượu sẽ nên nói chuyện với chuyên gia tư vấn về chứng nghiện. Bạn cũng có thể nhờ người mà bạn tin tưởng nói cho bạn biết nếu họ nghĩ rằng bạn có thể có vấn đề về uống rượu, bắt đầu từ người bạn đời của bạn và gia đình hoặc bạn bè thân thiết.

Thư giãn, không có cách nào "đúng" để ăn

Được rồi, vì vậy hữu cơ là tốt. Rau củ quả tươi tự nhiên rất tốt. Ngũ cốc nguyên hạt rất tốt cho nhiều người. Tuy nhiên, bắt buộc phải ăn có thể là tiêu cực. Thật hữu ích khi nghĩ về việc ăn uống đủ chất. Bạn không cần phải hoàn hảo. Đồng thời, bạn có thể kết hợp ăn uống với việc phát triển ý thức về sức khỏe và sự bền vững.

Có nhiều giả thuyết về thực phẩm: có người cho rằng nên ăn sáng nhiều, ăn trái cây cho đến trưa, chỉ ăn đồ sống, không kết hợp tinh bột và đạm, ăn thực phẩm địa phương theo mùa, v.v.

Mỗi cơ thể đều có nhịp điệu và dòng chảy riêng, và con cái thường khác với cha mẹ chúng. Nhiệm vụ của cha mẹ là giúp trẻ học cách lắng nghe cơ thể mình, đồng thời giới thiệu những món ăn tốt cho sức khỏe để trẻ phát triển khẩu vị. Cha mẹ cũng nên tập trung vào việc lắng nghe cơ thể của chính mình.

Điều quan trọng cần lưu ý khi trẻ thực sự không thích một loại thức ăn nào đó hoặc thậm chí có thể nhạy cảm với nó, và không cho rằng trẻ chỉ cố chấp. Khi còn là một thiếu niên, tôi đã tranh cãi hàng ngày về thức ăn—tôi nên nói là tranh cãi về bữa sáng—với cha tôi trong góc ăn sáng. Ý tưởng uống sữa vào buổi sáng cũng hấp dẫn tôi như món cải Brussels lạnh cho món tráng miệng. Nó cuộn tròn dạ dày của tôi. Tôi không thêm ăn bất cứ thứ gì vào buổi sáng ngoài trái cây, hoặc có thể là một quả trứng, và nếu tôi ăn quá nhiều thì tôi sẽ buồn ngủ.

Tuy nhiên, cha tôi tin chắc rằng một bữa sáng thịnh soạn là cách duy nhất. Trong khi những người khác ăn một cách nghiêm túc, tôi đã chống lại. Điều mà anh ấy không nhận ra là tôi không chống lại anh ấy, tôi chỉ đang cố gắng để cảm thấy tốt. Sau đó, khi tôi biết về cách kết hợp thực phẩm, ăn uống phù hợp với nhóm máu của mình cũng như các khía cạnh khác của chế độ ăn uống và dinh dưỡng, sở thích ban đầu của tôi đã được xác thực. Tôi đã trực giác điều chỉnh vào bản thân mình. Một cuộc trò chuyện thú vị sẽ tốt hơn biết bao so với những cuộc cãi vã lặp đi lặp lại và sự căng thẳng xâm chiếm gia đình chúng tôi vì cha tôi cần kiểm soát việc ăn uống của tôi và sự chắc chắn của ông rằng ông biết điều gì là tốt nhất cho tôi.

Parents walk a fine line between respecting their children’s tastes and tuning into the messages from the children. Kids go through phases where their tastes differ dramatically. Try to step back, keep the junk out of the house, not get intense, and remember, this too shall pass. One day your child will probably eat all kinds of foods.

Don't Use Food as a Reward, Punishment, or Bribe

Because food—what we put in our bodies—is personal, parents need to be careful about making food feel like an invasion—a forced march toward better nutrition.

Too often mealtimes are turned into an ordeal. The parents, determined to have their child “eat right,” sit with their eyes glued on the child, praising and coaxing him to eat six peas and drink *all* his milk (and they probably don’t taste or enjoy their own food). The child rebels and secretly takes pleasure in his power over his parents. *Wow! I can get all their attention by not eating, or picking at my food!*

Parents need to take an active role in presenting kids with healthy food, but they also need to step back and not over-monitor a child’s eating, or make it about punishment, reward, or gaining their approval. Bribery, while tempting, especially with a picky eater, usually leads to more difficulties, because eating becomes a battle of wills. Nutrition is important, but it’s not worth stressing out over the optimal levels of proteins and carbohydrates with a resistant kid.

Down with the clean Plate club

May we forever put the Clean Plate Club to rest, along with the phrases, “Children are starving in” (I grew up with Armenia), and “Good girl” or “Good boy” for eating something. Raising children to be at peace with themselves means helping them learn to attune to themselves.

I’ve also heard hundreds of descriptions of another age-old power struggle: “Sit at the table until you eat that!” One woman told me of her childhood memory of being found asleep at the dining table in the morning, ten hours after her aunt had pronounced, “You’re not to leave the table until you eat those peas.” Her aunt was mortified when she saw her niece asleep with her head resting on the plate as light was dawning in the house.

Don’t make children go hungry because you want them to be thin, or because *you* are trying to be thin. I’ve heard many stories in therapy of kids not being allowed snacks and frequently suffering hunger pangs before they were allotted a meal at a prescribed time. One child

Cha mẹ đi trên một ranh giới mong manh giữa việc tôn trọng sở thích của con cái và lắng nghe những thông điệp từ con cái. Trẻ em trải qua các giai đoạn mà thị hiếu của chúng khác nhau đáng kể. Cố gắng lùi lại, để những thứ linh tinh ra khỏi nhà, không trở nên căng thẳng và hãy nhớ rằng, điều này rồi cũng sẽ qua. Một ngày nào đó con bạn có thể sẽ ăn tất cả các loại thực phẩm.

Không sử dụng thực phẩm như một phần thưởng, hình phạt hoặc hối lộ

Bởi vì thức ăn—những gì chúng ta đưa vào cơ thể—là của cá nhân, nên cha mẹ cần cẩn thận trong việc khiến thức ăn có cảm giác như một sự xâm lược—một cuộc hành quân bắt buộc hướng tới chế độ dinh dưỡng tốt hơn.

Bữa ăn thường xuyên bị biến thành một thử thách. Các bậc cha mẹ, quyết tâm cho con mình “ăn đúng”, ngồi dán mắt vào đĩa trẻ, khen ngợi và dỗ dành nó ăn sáu hạt đậu và uống hết sữa của mình (và chúng có thể không nếm hoặc không thích thức ăn của mình). Đứa trẻ nổi loạn và thậm chí thích thú với quyền lực của mình đối với cha mẹ. Ô! Tôi có thể thu hút sự chú ý của họ bằng cách không ăn hoặc gắp thức ăn của mình!

Cha mẹ cần đóng vai trò tích cực trong việc cho trẻ ăn thức ăn lành mạnh, nhưng họ cũng cần lùi lại và không giám sát quá mức việc ăn uống của trẻ, hoặc biến việc đó thành hình phạt, phần thưởng hoặc để đạt được sự chấp thuận của trẻ. Hối lộ, mặc dù rất hấp dẫn, đặc biệt là với những người kén ăn, nhưng thường dẫn đến nhiều khó khăn hơn, bởi vì việc ăn uống trở thành một cuộc chiến ý chí. Dinh dưỡng là quan trọng, nhưng không đáng để căng thẳng về mức protein và carbohydrate tối ưu với một đứa trẻ có sức đề kháng.

Xuống với câu lạc bộ đĩa sạch

Cầu mong chúng ta sẽ mãi mãi đặt Câu lạc bộ Đĩa sạch cùng với những cụm từ, “Trẻ em đang chết đói” (Tôi lớn lên cùng Armenia), và “Cô gái ngoan” hay “Cậu bé ngoan” khi ăn thứ gì đó. Nuôi dạy trẻ hòa bình với chính mình có nghĩa là giúp chúng học cách hòa hợp với chính mình.

Tôi cũng đã nghe hàng trăm mô tả về một cuộc đấu tranh quyền lực lâu đời khác: “Ngồi vào bàn cho đến khi bạn ăn cái đó!” Một người phụ nữ kể cho tôi về ký ức thời thơ ấu của cô ấy khi được tìm thấy đang ngủ trên bàn ăn vào buổi sáng, mười tiếng sau khi dì của cô ấy tuyên bố: “Con không được rời khỏi bàn cho đến khi con ăn xong những hạt đậu đó.” Dì của cô ấy đã chết khi nhìn thấy cháu gái của mình đang ngủ gục đầu trên đĩa khi ánh sáng đang ló dạng trong nhà.

Đừng để trẻ đói vì bạn muốn trẻ gầy hoặc vì bạn đang cố gầy. Tôi đã nghe nhiều câu chuyện về việc trị liệu cho những đứa trẻ không được phép ăn vặt và thường xuyên bị đói trước khi chúng được phân bổ bữa ăn vào thời gian quy định. Một đứa trẻ đói đến nỗi cô ấy lén vào bếp trong đêm để lấy một ít bánh quy giòn mà mẹ cô ấy đã để

was so hungry she'd sneak to the kitchen in the night for a few crackers, which her mother had put on a top shelf so the child couldn't reach them. The story has a sadistic quality to it.

I've also heard stories of scolding, of kids being sent to their room for not dutifully eating what they were given or being handed a plate of food and being timed, of kids storming off from the table, and even of a father throwing the Thanksgiving turkey against the wall in a drunken rage. In one heart-wrenching story, the daughter would hide the distasteful food in her cheek, then sneak to the kitchen to spit it out, only to be caught and beaten by her screaming mother: “You will eat everything I cook!” Food became associated with force, lying, anxiety, violence, and dread—not a good recipe for digestion or a positive relationship with food.

If you want your children to have a healthy relationship with food, encourage them to develop a “feel” for when they’re truly hungry (not just bored) and when they’ve had enough. It’s also good to let them develop their tastes and a “vocabulary of the palate”: sweet, sour, tart, bitter, tangy, etc.

Don’t equate a child’s food behavior with your self-esteem. Parents may inadvertently send the message, *If you eat what I cook and clean your plate, you are good. If you don’t, you are bad.* When I spoke with Daniel Hughes, author of *Building the Bonds of Attachment*, about reward and punishment in relationship to eating, he said, “There is something wrong with thinking you have to reward and punish a child when it comes to eating. Micromanaging a child’s eating really hurts the child’s awareness of his body and how he feels. It also really messes up the parents’ relationship with the child. Instead of eating together being an intrinsically good thing—a reciprocal, enjoyable activity—it becomes about power and control: I have to entice you to do what is natural.”

Food Basics for Kids

- Start with small servings and allow for seconds if your child is still hungry.
- Help your child explore the questions: “How do you know when you’re full or when you’ve had enough?” “Can you feel it?” “You just kind of know it?”
- You can help children learn that some foods may start to taste better after they have tried it several times—some foods are an “acquired taste”—but it’s okay not to like it.
- Help children learn to focus on the taste of what they eat so they

trên kệ trên cùng để đứa trẻ không thể với tới. Câu chuyện có một chất lượng tàn bạo với nó.

Tôi cũng đã nghe những câu chuyện về việc bị la mắng, về việc những đứa trẻ bị đuổi về phòng vì không ngoan ngoãn ăn những gì chúng được cho hoặc bị đưa cho một đĩa thức ăn và bị tính giờ, về những đứa trẻ xông ra khỏi bàn ăn, và thậm chí cả chuyện một người cha ném đồ ăn. Gà tây tạ ơn đập vào tường trong cơn say. Trong một câu chuyện đau lòng, cô con gái giấu đồ ăn dỏ vào má, rồi lén vào bếp để nhổ ra, nhưng bị mẹ bắt gặp và đánh đập: “Mày sẽ ăn hết những gì mẹ nấu!” Thức ăn trở nên gắn liền với sự ép buộc, dối trá, lo lắng, bạo lực và sợ hãi—không phải là một công thức tốt cho quá trình tiêu hóa hay mối quan hệ tích cực với thức ăn.

Nếu bạn muốn con mình có mối quan hệ lành mạnh với thức ăn, hãy khuyến khích chúng hình thành “cảm giác” khi chúng thực sự đói (chứ không chỉ buồn chán) và khi chúng đã no. Cũng rất tốt nếu để trẻ phát triển khẩu vị của mình và một “từ vựng của khẩu vị”: ngọt, chua, chát, đắng, bùi, v.v.

Đừng đánh đồng hành vi ăn uống của trẻ với lòng tự trọng của bạn. Cha mẹ có thể vô tình gửi tin nhắn, Nếu con ăn những gì mẹ nấu và dọn đĩa của con, thì con tốt. Nếu bạn không, bạn là xấu. Khi tôi nói chuyện với Daniel Hughes, tác giả của cuốn Xây dựng mối quan hệ gắn bó, về phần thưởng và hình phạt liên quan đến việc ăn uống, anh ấy nói: “Có gì đó sai trái khi nghĩ rằng bạn phải khen thưởng và trừng phạt một đứa trẻ khi ăn uống. việc ăn uống của trẻ thực sự làm tổn thương nhận thức của trẻ về cơ thể và cảm giác của trẻ. Nó cũng thực sự làm xáo trộn mối quan hệ của cha mẹ với trẻ. Thay vì việc ăn cùng nhau là một điều tốt về bản chất—một hoạt động thú vị, có đi có lại—thì nó trở thành quyền lực và sự kiểm soát : Tôi phải lôi kéo bạn làm những gì là tự nhiên.

Khái niệm cơ bản về thực phẩm cho trẻ em

- Bắt đầu với những phần ăn nhỏ và để vài giây nếu con bạn vẫn còn đói.
- Giúp con bạn khám phá các câu hỏi: “Làm thế nào để con biết khi nào con đã no hoặc khi nào con đã đủ?” “Bạn có cảm nhận được nó không?” “Bạn chỉ biết loại nó?”
- Bạn có thể giúp trẻ biết rằng một số thực phẩm có thể bắt đầu ngon hơn sau khi chúng đã thử ăn vài lần—một số thực phẩm là “hương vị quen thuộc”—nhưng không thích cũng không sao.
- Giúp trẻ học cách tập trung vào hương vị của những gì chúng ăn để chúng ý thức

are conscious of the sensations and pleasure it gives them. (On what part of the tongue do they sense the taste? On the tip, or the back, or the sides?) "Is that yummy?" "Ooo. That must be sour." Or, "You don't like that so much, do you?"

- Children can also learn to be polite, as in saying, "No, thank you" for salad, or "I don't care for that" as opposed to "Yuk."
- Help children become conscious of chewing their food. Ask them how it feels when they chew. Which teeth do the chewing? How do their teeth compare with those of other animals? A tiger's? A dog's or a cat's? Explain that the point of chewing is to break down the food into small pieces so they don't choke when swallowing, and also so that big chunks of food don't go crashing down into the stomach, which freaks out and has to work really hard to break down the food for digestion.
- Always allow children healthy snacks if they are hungry and do not make them go hungry. Take the food off the table when it appears that everyone is full. You can sit around afterward with water, tea, coffee, or a little treat. This helps prevent having just one more bite — those bites that may add up to twenty pounds over the years.
- Teach children to ask, "May I be excused?" or "Is it okay to go now?" instead of jumping up and leaving the table. Rituals need a conscious beginning and end.
- A child's healthy relationship with food includes her feeling that she has a right to monitor what she puts into her body, and that she doesn't have to hurt herself to please others. If Aunt Martha looks wounded when your child doesn't want a slice of her banana bread—well, that's what Aunt Martha does, and we can love her anyway. Parents can help a child be respectful without compromising themselves. It's okay to say, "No thanks. I'm full."

What About Picky Eaters?

Tastes for food are developmental and change over time.

Some parents who attempt to feed their children in a healthy way have children who are very picky about food. This can arise from a number of factors—some are physiological, others indicate an underlying power struggle with the parents. This behavior usually appears as children enter the toddler stage, and is likely to ease up around age four or five.

The first steps for parents to take with a picky eater are to calm down and not turn eating into a battleground, to avoid bribery, and not to get caught up feeling like a lousy parent. The next thing to do is to be

được những cảm giác và niềm vui mà chúng mang lại. (Họ cảm nhận được vị ở phần nào của lưỡi? Ở đầu lưỡi, ở phía sau, hay ở hai bên?) “Ngon không?” “Ồ. Chắc nó chua lắm.” Hoặc, "Bạn không thích điều đó lắm, phải không?"

- Trẻ em cũng có thể học cách lịch sự, chẳng hạn như khi nói, "Không, cảm ơn" vì món salad, hoặc "Tôi không quan tâm đến điều đó" trái ngược với "Yuk."
- Giúp trẻ có ý thức nhai thức ăn. Hỏi họ cảm giác thế nào khi nhai. Răng nào nhai? Làm thế nào để răng của họ so sánh với những động vật khác? Một con hổ? Của chó hay của mèo? Giải thích rằng mục đích của việc nhai là chia thức ăn thành từng miếng nhỏ để chúng không bị nghẹn khi nuốt, và cũng để những miếng thức ăn lớn không rơi xuống dạ dày khiến chúng khó chịu và phải hoạt động thực sự. khó phân hủy thức ăn để tiêu hóa.
- Luôn cho trẻ ăn vặt lành mạnh nếu trẻ đói và không làm trẻ đói. Dọn thức ăn ra khỏi bàn khi mọi người đã no. Bạn có thể ngồi xung quanh sau đó với nước, trà, cà phê hoặc một món ăn nhẹ. Điều này giúp tránh bị cắn thêm một lần nữa—những vết cắn đó có thể tăng tới 20 pound trong nhiều năm.
- Dạy trẻ biết hỏi, "Tôi xin phép được không?" hoặc “Đi bây giờ được không?” thay vì nhảy lên và rời khỏi bàn. Các nghi lễ cần có sự bắt đầu và kết thúc có ý thức.
- Mỗi quan hệ lành mạnh của trẻ với thức ăn bao gồm cảm giác của trẻ rằng trẻ có quyền kiểm soát những gì trẻ đưa vào cơ thể và rằng trẻ không cần phải làm tổn thương bản thân để làm hài lòng người khác. Nếu dì Martha trông có vẻ bị tổn thương khi con bạn không muốn một lát bánh mì chuối của dì—à, đó là điều dì Martha làm, và chúng ta có thể yêu dì dù thế nào đi nữa. Cha mẹ có thể giúp trẻ biết tôn trọng mà không làm tổn hại đến bản thân. Bạn có thể nói: "Không, cảm ơn. Tôi no rồi."

Còn những người kén ăn thì sao?

Sở thích ăn uống là phát triển và thay đổi theo thời gian.

Một số bậc cha mẹ cố gắng cho con ăn uống lành mạnh nhưng lại có những đứa trẻ rất kén chọn thức ăn. Điều này có thể phát sinh từ một số yếu tố—một số là do sinh lý, một số khác cho thấy sự tranh giành quyền lực tiềm ẩn với cha mẹ. Hành vi này thường xuất hiện khi trẻ bước vào giai đoạn chập chững biết đi và có khả năng giảm bớt khi trẻ lên bốn hoặc năm tuổi.

Các bước đầu tiên mà cha mẹ cần thực hiện với trẻ kén ăn là bình tĩnh và không biến việc ăn uống thành chiến trường, tránh hối lộ và không để bị cuốn vào cảm giác như một bậc cha mẹ tồi tệ. Điều tiếp theo cần làm là sáng tạo. Ví dụ, một đứa trẻ có thể

creative. For example, a child might like whole-grain cereal, so let them eat it for dinner, offer a wide variety of food; the more children are exposed to various foods, the more likely they are to try and like them.

Again, avoid saying "Good boy" or "Good girl" when a child eats a particular food or cleans her plate. Eating is not about being a good kid; it's about a relationship with food. It can take effort to be patient and present more choices, but in the long run it will help your child develop good habits for life. With picky eaters, it can help to take a deep breath and remember the phrase, "This too shall pass."

[A lot of good practical advice is available online; you can find articles on sneaking healthy food into the diet, recipes for picky eaters, and the like. The Mayo Clinic offers a number of useful tips at \[www.mayoclinic.com\]\(http://www.mayoclinic.com\). The University of Michigan has an article \("Turning 'Yuck' into 'Yum' for Picky Eaters"\) that ends with two important points to remember:](#)

- Bribery isn't the answer. Enticing your child with sweet treats as a reward for eating vegetables and fruits may actually cause them to dislike healthier foods.

- Accept defeat. This is a normal stage in your child's life, and if he or she is healthy and thriving, it may be time to give up trying to change your picky eater's food habits. [This doesn't have to mean a steady diet of junk food, but it can mean a lot of pasta, whole wheat toast, and potatoes, if that's what the child really wants.]

Be Consistent: Understand the Principle of Intermittent Reinforcement

If you have created policies—for example, no buying junk food in the grocery store—stick to *no*. I recently watched a child begging and whining for junk food in the grocery store. Initially, the mother said, "Honey, this isn't good for you, I really don't want to buy it." More fussing. Mom explained again. The child escalated to whining. The mother paused, then said, "Well, just this once." This mother is now in for at least twenty more tries, since she has just reinforced begging and whining.

Remember, the best way to encourage a behavior is to reward it, either every time or occasionally.

An alternative approach is to tell the child, "I'm not willing to buy that, but you can pick out some fruit or whole grain crackers and jam." You can also try to preempt the child having cravings in the grocery store

thích ngũ cốc nguyên hạt, nên cho chúng ăn vào bữa tối, cho ăn nhiều loại thức ăn; trẻ em càng tiếp xúc với nhiều loại thức ăn khác nhau thì càng có nhiều khả năng chúng sẽ thử và thích chúng.

Một lần nữa, tránh nói "Cậu bé ngoan" hoặc "Cô bé ngoan" khi trẻ ăn một loại thức ăn cụ thể hoặc dọn đĩa của mình. Ăn không phải để trở thành một đứa trẻ ngoan; mà là về mối quan hệ với thức ăn. Có thể cần nỗ lực để kiên nhẫn và hiện diện nhiều lựa chọn hơn, nhưng về lâu dài, nó sẽ giúp con bạn hình thành những thói quen tốt suốt đời. Với những trẻ kén ăn, hít một hơi thật sâu và ghi nhớ cụm từ, "Điều này rồi cũng sẽ qua."

Rất nhiều lời khuyên thiết thực tốt có sẵn trực tuyến; bạn có thể tìm thấy các bài báo về việc bổ sung thực phẩm lành mạnh vào chế độ ăn kiêng, công thức nấu ăn cho những người kén ăn, v.v. Mayo Clinic cung cấp một số lời khuyên hữu ích tại www.mayoclinic.com. Đại học Michigan có một bài báo ("Biến 'Yuck' thành 'Yum' cho những người kén ăn") kết thúc bằng hai điểm quan trọng cần nhớ:

- Hối lộ không phải là câu trả lời. Dụ dỗ con bạn bằng đồ ngọt như một phần thưởng cho việc ăn rau và trái cây thực sự có thể khiến chúng

không thích thực phẩm lành mạnh hơn.

- Chấp nhận thất bại. Đây là một giai đoạn bình thường trong cuộc đời của con bạn, và nếu trẻ khỏe mạnh và phát triển, có lẽ đã đến lúc bạn nên từ bỏ việc cố gắng thay đổi thói quen ăn uống của trẻ kén ăn. [Điều này không có nghĩa là một chế độ ăn kiêng đều đặn với đồ ăn vặt, nhưng nó có thể có nghĩa là ăn nhiều mì ống, bánh mì nướng làm từ lúa mì nguyên chất và khoai tây, nếu đó là thứ mà đứa trẻ thực sự muốn.]

Kiên định: Hiểu nguyên tắc củng cố gián đoạn

Nếu bạn đã tạo ra các chính sách — chẳng hạn như không mua đồ ăn vặt ở cửa hàng tạp hóa — thì hãy kiên quyết không. Gần đây tôi đã chứng kiến một đứa trẻ van xin và rên rỉ để xin đồ ăn vặt trong cửa hàng tạp hóa. Ban đầu, người mẹ nói: "Con yêu, cái này không tốt cho con, mẹ thực sự không muốn mua nó." Quấy khóc nhiều hơn. Mẹ lại giải thích. Đứa trẻ càng ngày càng mè nheo. Mẹ ngừng lại rồi nói: "Thôi, lần này thôi". Người mẹ này hiện đang phải cố gắng ít nhất hai mươi lần nữa, vì cô ấy vừa tăng cường van xin và rên rỉ.

Hãy nhớ rằng, cách tốt nhất để khuyến khích một hành vi là thưởng cho nó, mọi lúc hoặc thỉnh thoảng.

Một cách tiếp cận khác là nói với trẻ: "Mẹ không sẵn sàng mua cái đó, nhưng con có thể chọn một ít trái cây hoặc bánh quy giòn và mút làm từ ngũ cốc nguyên hạt". Bạn cũng có thể cố gắng ngăn trẻ thèm ăn trong cửa hàng tạp hóa bằng cách để trẻ ăn

by letting her have a snack while you shop. Or let her bring a plastic baggie of tasty apple or orange slices.

You may need to say a permanent *no* to candy if it is a persistent problem. Some stores—mostly natural foods stores—have candy-free checkout lines. If gum ball machines or candy at checkout lanes don’t get on a child’s radar because you never use them, it’s less likely to become a problem.

Help Prevent obesity

Much has been said about the growing rate of obesity, which has contributed to an immense increase in health problems and health care costs in the United States. It has been predicted that the present generation of young children will have a shorter life span than their parents as a result of obesity-related illnesses. With all the junk food luring US—from checkout lanes to schools—it takes more education, commitment, and effort for parents to create healthy eating habits in children than it may have taken in the past.

You may need a major overhaul in your household. Get the chips, soda, and highly processed sugary foods out of the house. They are designed to create cravings. Keep a food journal and write down everything you eat. Watch much less TV, get the kids involved in sports, music, and other activities (with an emphasis on “active”), and get to work on cooking real foods.

Changing your taste toward savoring and loving healthy foods is a process that may take some time, but you’ll learn to love that apple. Eventually your mind makes a connection between feeling good and what you eat. Add exercise to your family’s rituals. Read up on healthy foods and start to be aware of food values: an apple has as many calories as a piece of chocolate. Then explore the psychological factors underlying the overeating for both parent and child, and other underlying factors in the family relationships.

It’s good to be reasonable and let your kids have an occasional treat, but remember that a lot of what goes into junk food—from white flour to high-fructose corn syrup to any number of additives—is calculated to create cravings and food brand loyalty. Try being loyal to nature instead.

Red Flag Ingredients

There’s a lot to think about when moving toward healthy food habits. A simple guide is to eat fresh foods as close to the source as possible.

nhẹ trong khi bạn đi mua sắm. Hoặc để cô ấy mang theo một túi nhựa đựng những lát táo hoặc cam thơm ngon.

Bạn có thể cần phải nói không vĩnh viễn với kẹo nếu đó là một vấn đề dai dẳng. Một số cửa hàng—hầu hết là cửa hàng thực phẩm tự nhiên—có hàng thanh toán không có kẹo. Nếu máy bán kẹo cao su hoặc máy bán kẹo ở các làn thanh toán không lọt vào tầm ngắm của trẻ vì bạn không bao giờ sử dụng chúng, thì điều đó sẽ ít có khả năng trở thành vấn đề.

Giúp ngăn ngừa béo phì

Người ta đã nói nhiều về tỷ lệ béo phì ngày càng tăng, điều này đã góp phần làm gia tăng đáng kể các vấn đề sức khỏe và chi phí chăm sóc sức khỏe ở Hoa Kỳ. Người ta đã dự đoán rằng thế hệ trẻ nhỏ hiện nay sẽ có tuổi thọ ngắn hơn so với thế hệ cha mẹ của chúng do các bệnh liên quan đến béo phì. Với tất cả đồ ăn vặt hấp dẫn ở Hoa Kỳ—from quầy thanh toán đến trường học—cha mẹ cần phải giáo dục, cam kết và nỗ lực nhiều hơn để tạo thói quen ăn uống lành mạnh ở trẻ so với trước đây.

Bạn có thể cần một cuộc đại tu lớn trong gia đình của bạn. Loại bỏ khoai tây chiên, soda và thực phẩm có đường chế biến cao ra khỏi nhà. Chúng được thiết kế để tạo cảm giác thèm ăn. Giữ một tạp chí thực phẩm và viết ra tất cả mọi thứ bạn ăn. Ít xem TV hơn nhiều, cho trẻ tham gia vào các hoạt động thể thao, âm nhạc và các hoạt động khác (chú trọng vào “hoạt động”) và bắt tay vào nấu những món ăn thực sự.

Thay đổi khẩu vị của bạn sang thưởng thức và yêu thích những thực phẩm tốt cho sức khỏe là một quá trình có thể mất một thời gian, nhưng bạn sẽ học cách yêu thích quả táo đó. Cuối cùng, tâm trí của bạn tạo ra mối liên hệ giữa cảm giác thoải mái và những gì bạn ăn. Thêm tập thể dục vào các nghi lễ của gia đình bạn. Đọc về các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và bắt đầu nhận thức được giá trị của thực phẩm: một quả táo có nhiều calo như một miếng sô cô la. Sau đó khám phá các yếu tố tâm lý đằng sau việc ăn quá nhiều của cả cha mẹ và con cái, và các yếu tố cơ bản khác trong các mối quan hệ gia đình.

Bạn nên hợp lý và tỉnh táo cho con bạn ăn vặt, nhưng hãy nhớ rằng rất nhiều thứ có trong đồ ăn vặt—from bột mì trắng đến xi-rô ngô hàm lượng đường fructose cao cho đến bất kỳ số lượng chất phụ gia nào—được tính toán để tạo ra cảm giác thèm ăn và lòng trung thành với thương hiệu thực phẩm. . Thay vào đó, hãy thử trung thành với thiên nhiên.

Thành phần cò đở

Có rất nhiều điều phải suy nghĩ khi chuyển sang thói quen ăn uống lành mạnh. Một hướng dẫn đơn giản là ăn thực phẩm tươi càng gần nguồn càng tốt. Một hướng dẫn

Another guideline is to read labels and avoid foods that are not really foods, or have little food value. Additives and chemicals are not foods.

Some guidelines:

1. Avoid processed grains (white flour) and most cold cereals.
2. Look for the word “enriched.” It means the manufacturer has taken out all the natural goodness and put back one tiny little bit of it.
3. Notice "made with hydrogenated or trans fats" (unsaturated fatty acids, linked to an increase in blood cholesterol). The body does not recognize these fats as a food (they are in most margarines) and has no way to break them down or to assimilate or process them. They are high-stress on the body and have been linked to an increase in blood cholesterol.
4. Don't buy foods that have high-fructose corn syrup. There is a huge amount of research on the harm caused by high-fructose corn syrup. *Sugar is preferable*. Also be aware of other sweeteners: dextrose, com sweetener, corn syrup, fructose, glucose, malt syrup, maltose, and sucrose, to name a few. The sugar alcohols sorbitol (also known as glucitol) and mannitol can lead to abdominal gas and diarrhea, as they are not absorbed by the body.
5. Read labels and be aware of the types of sugars or sweeteners that are added to soup, bread, jam, canned vegetables, and other foods you eat regularly. Compare. The brand just to the left or right may have less (or fewer) sugars or sweeteners.
6. Avoid foods with dozens of ingredients.

Lighten up. Doing pretty well is to do very well. Do the best you can, try to improve your habits, and then enjoy. Don't become the food police. The body wants to be healthy and works hard to manage what you put into it. Different people have different constitutions for handling food. Some can mix anything together and be okay, but others don't do well mixing starch and protein and they have a lot of food sensitivities. Notice your reactions to foods and experiment.

Sometimes let your children have exactly what they want and don't worry about it. Don't make a religion out of eating perfectly. It's much more important to have friendly, peaceful feelings around food rather than to be rigid or controlling.

Think of food and the body as an ecological system with many additional interrelated factors. From drinking enough water to exercising, having love in our lives, along with healthy food, joy,

khác là đọc nhãn và tránh các loại thực phẩm không thực sự là thực phẩm hoặc có ít giá trị thực phẩm. Phụ gia và hóa chất không phải là thực phẩm.

Một số hướng dẫn:

1. Tránh ngũ cốc chế biến (bột mì trắng) và hầu hết các loại ngũ cốc lạnh.
2. Tìm từ “làm giàu”. Điều đó có nghĩa là nhà sản xuất đã lấy đi tất cả những gì tốt đẹp tự nhiên và trả lại một chút xíu của nó.
3. Lưu ý "được làm bằng chất béo hydro hóa hoặc chất béo chuyển hóa" (axit béo không bão hòa, có liên quan đến sự gia tăng cholesterol trong máu). Cơ thể không nhận ra những chất béo này là thực phẩm (chúng có trong hầu hết các loại bơ thực vật) và không có cách nào để phân hủy chúng hoặc để đồng hóa hoặc xử lý chúng. Chúng gây căng thẳng cao cho cơ thể và có liên quan đến sự gia tăng cholesterol trong máu.
4. Đừng mua thực phẩm có xi-rô ngô hàm lượng đường cao. Có rất nhiều nghiên cứu về tác hại do xi-rô ngô có hàm lượng fructose cao gây ra. Đường là tốt hơn. Ngoài ra, hãy lưu ý đến các chất làm ngọt khác: dextrose, chất làm ngọt com, xi-rô ngô, fructose, glucose, xi-rô mạch nha, maltose và sucrose, v.v. Đường rượu sorbitol (còn được gọi là glucitol) và mannitol có thể dẫn đến đầy bụng và tiêu chảy, vì chúng không được cơ thể hấp thụ.
5. Đọc nhãn và nhận biết các loại đường hoặc chất làm ngọt được thêm vào súp, bánh mì, mứt, rau đóng hộp và các thực phẩm khác mà bạn ăn thường xuyên. So sánh. Thương hiệu ngay bên trái hoặc bên phải có thể có ít (hoặc ít hơn) đường hoặc chất làm ngọt.
6. Tránh thức ăn có hàng chục thành phần.

Làm sáng lên. Làm khá tốt là làm rất tốt. Làm tốt nhất có thể, cố gắng cải thiện thói quen của bạn, và sau đó tận hưởng. Đừng trở thành cảnh sát thực phẩm. Cơ thể muốn khỏe mạnh và làm việc chăm chỉ để quản lý những gì bạn đưa vào cơ thể. Những người khác nhau có hiến pháp khác nhau để xử lý thực phẩm. Một số có thể trộn bất cứ thứ gì với nhau và không sao, nhưng những người khác không trộn tốt tinh bột và protein và họ rất nhạy cảm với thực phẩm. Lưu ý phản ứng của bạn với thực phẩm và thử nghiệm.

Đôi khi hãy để con bạn có chính xác những gì chúng muốn và đừng lo lắng về điều đó. Đừng tạo ra một tôn giáo từ việc ăn uống hoàn hảo. Điều quan trọng hơn nhiều là có cảm giác thân thiện, yên bình xung quanh thức ăn hơn là cứng nhắc hoặc kiểm soát.

Hãy nghĩ về thực phẩm và cơ thể như một hệ thống sinh thái với nhiều yếu tố bổ sung liên quan đến nhau. Từ việc uống đủ nước đến tập thể dục, có tình yêu trong cuộc sống, cùng với thức ăn lành mạnh, niềm vui, mục đích, bạn bè, giấc ngủ và sự

purpose, friends, sleep, and intimacy, we contribute to keeping the body and spirit in balance.

A positive image to have about natural foods is this: The sun, rain, soil, and air are all contained in an apple, orange, carrot, green bean, or leaf of lettuce. The living elements of the universe go into living foods that enter your living body. This puts you in greater harmony with the earth and all that sustains life.

A Healing Story Around Food

Earlier in the chapter I spoke of Karen, who would hide distasteful food in her cheek and sneak away to spit it out, only to get discovered and punished. Eating with other people became fraught with anxiety for her, until she became close friends with a woman who often had informal dinner gatherings. At first, Karen’s stomach would knot up and the familiar anxious feelings would roll in. But, as she was repeatedly with people who were friendly, relaxed, uncritical, and enjoyed being sociable around food, her anxieties started to ease. In her words, "Everyone was so nice. No one got annoyed or noticed what you ate. No one got upset when someone spilled something—which would have made my mother furious. It was a whole new world of eating and being with people."

Whatever your history with food—your struggles, sense of balance or imbalance, cravings or ease—you bring to your parenting a long history of relating to food, starting at birth.

Your relationship to food may also become more complex as other factors enter the scene: allergies, food sensitivities, hormones, yeast infections, thyroid abnormalities, menstrual cycles, and many other conditions. It can often take an experienced naturopath, psychologist, or doctor to help unravel the complex mosaic that has resulted from one’s relationship to food.

No matter what your situation, remember loving-kindness and learn to love food that loves you back.

Sustainability: An Afterword

Use it up, wear it out, make it do, or do without.

—New England proverb

Part of a commitment to raising children to make peace in the world is helping them understand the concept of sustainability. It’s about learning that everything has a life of its own—it comes from somewhere and has to go somewhere. Throwing it in the trash isn’t the end of it. Rather, it goes into landfills, waterways, recycling

thân mật, chúng ta góp phần giữ cho cơ thể và tinh thần cân bằng.

Một hình ảnh tích cực về thực phẩm tự nhiên là: Mặt trời, mưa, đất và không khí đều có trong một quả táo, cam, cà rốt, đậu xanh hoặc lá rau diếp. Các yếu tố sống của vũ trụ đi vào thực phẩm sống đi vào cơ thể sống của bạn. Điều này giúp bạn hòa hợp hơn với trái đất và tất cả những gì duy trì sự sống.

Câu chuyện chữa bệnh xung quanh thực phẩm

Ở đầu chương, tôi đã nói về Karen, người giấu thức ăn khó chịu vào má và lén đi để nhổ ra, chỉ để bị phát hiện và trừng phạt. Việc ăn uống với người khác trở nên đầy lo lắng đối với cô ấy, cho đến khi cô ấy trở thành bạn thân của một người phụ nữ thường có những buổi họp mặt ăn tối thân mật. Lúc đầu, dạ dày của Karen thắt lại và những cảm giác lo lắng quen thuộc sẽ ập đến. Nhưng khi cô tiếp xúc nhiều lần với những người thân thiện, thoải mái, không chỉ trích và thích hòa đồng với thức ăn, những lo lắng của cô bắt đầu giảm bớt. Theo lời của cô ấy, "Mọi người đều rất tốt. Không ai khó chịu hay để ý đến những gì bạn ăn. Không ai khó chịu khi ai đó làm đổ thứ gì đó—điều đó có thể khiến mẹ tôi tức giận. Đó là một thế giới hoàn toàn mới của việc ăn uống và ở bên mọi người. "

Bất kể lịch sử của bạn với thức ăn như thế nào—những khó khăn, cảm giác cân bằng hay mất cân bằng, cảm giác thèm ăn hay dễ chịu—bạn mang đến cho việc nuôi dạy con cái của mình một lịch sử lâu dài liên quan đến thức ăn, bắt đầu từ khi sinh ra.

Mối quan hệ của bạn với thực phẩm cũng có thể trở nên phức tạp hơn khi các yếu tố khác xuất hiện: dị ứng, nhạy cảm với thực phẩm, hormone, nhiễm trùng nấm men, bất thường tuyến giáp, chu kỳ kinh nguyệt và nhiều tình trạng khác. Thường có thể cần đến một nhà trị liệu thiên nhiên, nhà tâm lý học hoặc bác sĩ có kinh nghiệm để giúp làm sáng tỏ bức tranh khảm phức tạp bắt nguồn từ mối quan hệ của một người với thực phẩm.

Bất kể hoàn cảnh của bạn là gì, hãy nhớ đến lòng nhân ái và học cách yêu những món ăn yêu bạn trở lại.

Tính bền vững: Lời bạt

Sử dụng hết, hao mòn, làm hoặc không làm.

—Tục ngữ New England

Một phần của cam kết nuôi dạy trẻ em để tạo ra hòa bình trên thế giới là giúp chúng hiểu khái niệm về sự bền vững. Nó nói về việc học rằng mọi thứ đều có cuộc sống của riêng nó—nó đến từ một nơi nào đó và phải đi đến một nơi nào đó. Ném nó vào thùng rác không phải là kết thúc của nó. Thay vào đó, nó đi vào bãi chôn lấp, đường thủy, trung tâm tái chế, lò đốt rác hoặc thậm chí trên tàu đến các quốc gia khác—

centers, incinerators, or even on ships to other countries—often creating toxins that leak into the air and water.

This kind of consciousness is crucial to our relationship to one another, the earth, and the generations to come. Sustainability starts with parents’ awareness of their own relationships to food and possessions, and filters down to their children through their actions and words.

sustainability is not just about what

WE RECYCLE OR THROW AWAY

Just as the wings of a butterfly send a vibration around the earth, we can teach children that their smallest actions are linked to the well-being of the planet. We can let our child know that we carry canvas bags to the grocery store because we don't want to use plastic, and we avoid packaging that can't be recycled. As much as possible we buy fresh food that has been grown without using chemicals, and we wash the last bits of dog food out of the can so it can be recycled. Casually explaining these things to our children, especially when they ask US, will help them develop holistic thinking about the world of food and packaging.

We can start by teaching children that food, packaging, and other stuff comes from somewhere, goes somewhere, and affects the complete ecosystem.

Teach through your example. When children grow up seeing their parents routinely living simply and recycling newspapers, cans, plastic, and bottles, they will think it's a normal part of life. One family put a list on the fridge of the time it takes for various substances to decompose in a landfill—more than eighty years for plastic!

At the same time, don't become the environmental police or endlessly lecture your children. Raise your own consciousness and act accordingly. With awareness comes the natural desire to make choices that do no harm. Three videos you could watch with your child online are “The Story of Stuff,” “The Story of Electronics,” and “The Story of Weather,” by Annie Leonard. The easiest way to find them is under the author's name.

BECOME AN ACTIVE VOICE IN SCHOOLS AND IN YOUR COMMUNITY

Parents need community support to improve children's relationship with food, especially in schools. Encouraging the administrations, teachers, and PTA to work together to create healthy food choices will help your children realize that mindfulness about food doesn't just

thường tạo ra chất độc rò rỉ vào không khí và nước.

Loại ý thức này rất quan trọng đối với mối quan hệ của chúng ta với nhau, trái đất và các thế hệ mai sau. Tính bền vững bắt đầu với nhận thức của cha mẹ về mối quan hệ của chính họ với thực phẩm và tài sản, và lọc xuống con cái họ thông qua hành động và lời nói của họ.

tính bền vững không chỉ là về những gì

CHÚNG TÔI TÁI CHẾ HOẶC Vứt bỏ

Cũng giống như đôi cánh của một con bướm rung động khắp trái đất, chúng ta có thể dạy trẻ em rằng những hành động nhỏ nhất của chúng đều có liên quan đến sự thịnh vượng của hành tinh. Chúng ta có thể cho con mình biết rằng chúng ta mang túi vải đến cửa hàng tạp hóa vì chúng ta không muốn sử dụng nhựa và chúng ta tránh những loại bao bì không thể tái chế. Càng nhiều càng tốt, chúng tôi mua thực phẩm tươi được trồng mà không sử dụng hóa chất và chúng tôi rửa sạch những mẫu thức ăn cho chó cuối cùng ra khỏi hộp để có thể tái chế. Tình cờ giải thích những điều này cho con cái chúng ta, đặc biệt là khi chúng hỏi Mỹ, sẽ giúp chúng phát triển tư duy toàn diện về thế giới thực phẩm và bao bì.

Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách dạy trẻ em rằng thực phẩm, bao bì và những thứ khác đến từ đâu đó, đi đâu đó và ảnh hưởng đến toàn bộ hệ sinh thái.

Dạy thông qua ví dụ của bạn. Khi những đứa trẻ lớn lên nhìn thấy cha mẹ chúng thường sống đơn giản và tái chế báo, lon, nhựa và chai lọ, chúng sẽ nghĩ đó là một phần bình thường của cuộc sống. Một gia đình đã dán một danh sách lên tủ lạnh về thời gian cần thiết để các chất khác nhau phân hủy trong bãi rác—hơn tám mươi năm đối với nhựa!

Đồng thời, đừng trở thành cảnh sát môi trường hay giảng bài không ngừng cho con cái. Nâng cao ý thức của riêng bạn và hành động phù hợp. Với nhận thức, mong muốn tự nhiên là đưa ra những lựa chọn không gây hại. Ba video bạn có thể xem trực tuyến cùng con mình là “The Story of Stuff,” “The Story of Electronics,” và “The Story of Weather,” của Annie Leonard. Cách dễ nhất để tìm thấy chúng là dưới tên của tác giả.

TRỞ THÀNH MỘT TIẾNG NÓI CHỦ ĐỘNG TRONG TRƯỜNG HỌC VÀ TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA BẠN

Cha mẹ cần sự hỗ trợ của cộng đồng để cải thiện mối quan hệ của trẻ với thực phẩm, đặc biệt là ở trường học. Việc khuyến khích chính quyền, giáo viên và PTA cùng hợp tác để tạo ra những lựa chọn thực phẩm lành mạnh sẽ giúp con bạn nhận ra rằng sự lưu tâm về thực phẩm không chỉ đến từ một vài bậc cha mẹ bị ám ảnh bởi

come from a couple of food-obsessed parents.

The University of Montana took on a project to raise the consciousness of students and faculty about food, plastic bottles, and waste. In the School of Music, there are signs over the water fountains reminding you that if you refill a plastic water bottle it costs nothing, compared to \$1 a day for a new bottle, five days a week, 22 days a month—which comes to \$22/month, \$264 per year, and \$2,640 for ten years. The Food Zoo dining hall on campus did away with trays so that people carry only one plate. This simple act cut back immensely on food waste as well as on washing trays. When you take your plate to be washed, you pass a series of signs: *In the United States we waste twenty-five percent of all our food—that's ninety-six billion pounds; It costs one billion dollars a year to dispose of food waste; The methane released as food rots in a landfill is twenty-one times more toxic than carbon dioxide, and a major contributor to global warming.* These repeated reminders at home and in the community can help keep US mindful that everything matters and that we can be part of the solution.

Think of five or ten small steps you can take at home to leave a lighter footprint in the world.

When they had all had enough to eat, he said to his disciples, "Gather the pieces that are left over. Let nothing be wasted."

—John 6:12, New International Version of the Bible

19 "My Parents Rock"

What Successful Parents Seem to Know

We have not come here to take prisoners

But to surrender ever more deeply

To freedom and joy....

For we have not come here to take prisoners

Or to confine our wondrous spirits,

But to experience ever and ever more deeply

Our divine courage, freedom, and Light!

—Hafiz, "We Have Not Come to Take Prisoners,"

FROM *The Gift translated by Daniel Landinsky*

ur gift to our children is to love and let go, not to confine our children's wondrous spirits with endless rigid rules, fears, and scripts. Instead, we should support their divine, wondrous spirits.

thực phẩm.

Đại học Montana đã thực hiện một dự án nhằm nâng cao ý thức của sinh viên và giảng viên về thực phẩm, chai nhựa và rác thải. Trong Trường Âm nhạc, có các biển báo trên vòi nước nhắc nhở bạn rằng nếu bạn đổ đầy một chai nước bằng nhựa thì sẽ không tốn gì, so với 1 đô la một ngày cho một chai nước mới, năm ngày một tuần, 22 ngày một tháng—tức là \$22/tháng, \$264 mỗi năm và \$2,640 trong mười năm. Phòng ăn Food Zoo trong khuôn viên trường đã loại bỏ khay để mọi người chỉ mang theo một đĩa. Hành động đơn giản này đã cắt giảm đáng kể chất thải thực phẩm cũng như khay rửa. Khi bạn mang đĩa của mình đi rửa, bạn đi qua một loạt biển báo: Ở Hoa Kỳ, chúng tôi lãng phí 25% tổng số thực phẩm của mình—tức là 96 tỷ bảng Anh; Chi phí một tỷ đô la một năm để xử lý chất thải thực phẩm; Khí mê-tan thải ra khi thực phẩm thối rữa trong bãi chôn lấp độc hại gấp 21 lần so với carbon dioxide và là nguyên nhân chính gây ra hiện tượng nóng lên toàn cầu. Những lời nhắc lặp đi lặp lại này ở nhà và trong cộng đồng có thể giúp Hoa Kỳ lưu ý rằng mọi thứ đều quan trọng và chúng ta có thể là một phần của giải pháp.

Hãy nghĩ về năm hoặc mười bước nhỏ bạn có thể thực hiện ở nhà để để lại dấu chân nhẹ nhàng hơn trên thế giới.

Khi mọi người đã no nê, Người bảo các môn đệ: "Hãy thu lại những miếng còn thừa, đừng để lãng phí."

—Giăng 6:12, Phiên bản quốc tế mới của Kinh thánh

19 "Cha mẹ tôi đá"

Những gì cha mẹ thành công dường như biết

Chúng tôi không đến đây để bắt tù nhân

Nhưng để đầu hàng sâu sắc hơn bao giờ hết

Để tự do và niềm vui

Vì chúng tôi không đến đây để bắt tù nhân

Hoặc để giam cầm tinh thần tuyệt vời của chúng tôi,

Nhưng để trải nghiệm ngày càng sâu sắc hơn

Lòng can đảm, tự do và ánh sáng thiêng liêng của chúng ta!

—Hafiz, "Chúng tôi không đến để bắt tù nhân,"

TỪ Món quà do Daniel Landinsky dịch

Món quà của bạn dành cho con cái chúng ta là yêu thương và buông bỏ, không phải giam cầm tâm hồn tuyệt vời của chúng bằng những quy tắc, nỗi sợ hãi và kịch bản cứng nhắc vô tận. Thay vào đó, chúng ta nên hỗ trợ tinh thần thiêng liêng, kỳ diệu

This chapter includes stories from children of all ages talking about parents in ways that illustrate many of the positive traits we've explored.

Here are their stories.

At a recent ice cream social with international students and members of the community, I saw my friend Ruth and her daughter Angela, a college junior. I fondly remembered attending Angela's bat mitzvah, when her mother had looked at her with tender, glistening eyes and said, "We're so glad you're our daughter. We completely trust you because you have never given US any reason not to."

I approached Angela at the gathering and asked if we could arrange an interview. She responded with a big smile. "My parents rock! I really like them." I saw tears well up in her mother's eyes as she overheard her daughter. Earlier, when I had asked Ruth for her perspective on parenting, she said, "I don't know if we can be helpful. We've never had any trouble." I smiled. "That's exactly what I want to hear about. Maybe you can help a lot of other parents." "I don't know," she said. "I think we're really lucky."

Lucky. That was a comment I frequently heard from parents who had had smooth sailing with their children or were unaware of the skills they brought to parenting. They often gave the credit to their children. While there is some justification for this, the deeper truth is that these were committed, wise parents.

There are families where there has not been a lot of contention, fighting, or major problems, even during adolescence. The parents liked their kids and the kids liked their parents. The children had been responsible, and generally the parents had given them a lot of freedom and trust. It created a positive upward spiral.

The most effective parents were the first to say they weren't perfect: *We argue sometimes. I've gotten mad. I don't always know what to do.* It was this very humility that made them approachable parents. Several suggested I talk with their kids: they were curious about what they might say.

I interviewed a wide range of families for this chapter—Jewish, gentile, Buddhist, Muslim, married, single, divorced, rich, middle-class, and low-income. The families were lesbian and heterosexual, African-American, Native American, and Caucasian. It was a great pleasure to

của họ.

Chương này bao gồm những câu chuyện của trẻ em ở mọi lứa tuổi nói về cha mẹ theo những cách minh họa cho nhiều đặc điểm tích cực mà chúng tôi đã khám phá.

Dưới đây là những câu chuyện của họ.

Tại một buổi giao lưu ăn kem gần đây với các sinh viên quốc tế và các thành viên trong cộng đồng, tôi đã gặp bạn tôi là Ruth và con gái cô ấy là Angela, một sinh viên năm cuối đại học. Tôi nhớ mãi việc tham dự lễ hội dơi mitzvah của Angela, khi mẹ cô ấy nhìn cô ấy với ánh mắt dịu dàng, lấp lánh và nói: "Chúng tôi rất vui vì con là con gái của chúng tôi. Chúng tôi hoàn toàn tin tưởng bạn vì bạn chưa bao giờ cho Hoa Kỳ bất kỳ lý do gì để không làm như vậy."

Tôi đến gặp Angela tại buổi họp mặt và hỏi liệu chúng tôi có thể sắp xếp một cuộc phỏng vấn không. Cô đáp lại bằng một nụ cười lớn. "Cha mẹ tôi đá! Tôi thực sự thích chúng." Tôi thấy nước mắt mẹ cô trào ra khi bà nghe lỏm được con gái mình. Trước đó, khi tôi hỏi Ruth về quan điểm của cô ấy trong việc nuôi dạy con cái, cô ấy nói: "Tôi không biết liệu chúng tôi có thể giúp ích được gì không. Chúng tôi chưa bao giờ gặp khó khăn gì cả." Tôi mỉm cười: "Đó chính là điều tôi muốn nghe. Biết đâu bạn có thể giúp được nhiều bậc cha mẹ khác". "Tôi không biết," cô nói. "Tôi nghĩ chúng tôi thực sự may mắn."

May mắn. Đó là nhận xét mà tôi thường nghe từ các bậc cha mẹ đã có con cái thuận buồm xuôi gió hoặc không biết về những kỹ năng mà chúng mang lại cho việc nuôi dạy con cái. Họ thường dành công lao cho con cái của họ. Mặc dù có một số lời biện minh cho điều này, nhưng sự thật sâu xa hơn là đây là những bậc cha mẹ khôn ngoan, cam kết.

Có những gia đình không có nhiều bất hòa, đánh nhau hay những vấn đề lớn, ngay cả trong thời niên thiếu. Cha mẹ thích con cái của họ và những đứa trẻ thích cha mẹ của họ. Bọn trẻ phải chịu trách nhiệm, và nói chung cha mẹ đã cho chúng rất nhiều tự do và tin tưởng. Nó tạo ra một vòng xoáy đi lên tích cực.

Những bậc cha mẹ hiệu quả nhất là những người đầu tiên nói rằng họ không hoàn hảo: Đôi khi chúng tôi tranh luận. Tôi phát điên lên. Tôi không biết phải làm gì luôn. Chính sự khiêm tốn này đã khiến họ trở thành những bậc cha mẹ dễ gần. Một số đề nghị tôi nói chuyện với con cái họ: chúng tò mò về những gì chúng có thể nói.

Tôi đã phỏng vấn rất nhiều gia đình cho chương này—Do Thái, thị tộc, Phật giáo, Hồi giáo, đã kết hôn, độc thân, ly hôn, giàu có, trung lưu và thu nhập thấp. Các gia đình là đồng tính nữ và dị tính, người Mỹ gốc Phi, người Mỹ bản địa và người da trắng. Thật là vui khi nghe bọn trẻ kể những câu chuyện về những đặc điểm tích cực

hear children tell stories about the positive traits of their parents. I interviewed the families separately or together, depending on what people wanted. A consistent trait in the children was that they engaged naturally with me, made eye contact, and appeared relaxed, as if they trusted adults as people.

Qualities of “Parents who Rock”

"MY PARENTS DON'T FREAK OUT."

This was the number one positive trait that children expressed in myriad ways. The sons and daughters said things like: *My parents stay calm, don't fly off the handle, don't get sarcastic, are fair, can apologize, or will respond to reason. They might get upset, but they don't act irrational or make everything a big deal or flip out or ground US for life, like some of my friends' parents.*

When children or teens are learning to manage their emotions, it helps enormously if the parents can modulate and manage their own. Many of the children expressed great relief that their parents didn't yell or go nuts the way other kids' parents did.

Adam, who is in his early twenties, said, "I can't ever remember my parents being violent. They've had occasional shouting matches. It was rare, very rare—maybe once every five years—for someone to call someone a name. As far as abusive language or abusive feelings toward each other, those things have never been present in my life. That's something that I appreciate."

"I CAN TALK TO THEM AND THEY LISTEN."

The second message was, in the words of one teen: "My parents really listen and talk things over...so it's easy to go to them."

Angela, college age, said: "When I'm in trouble, they are the first people I think of to call. When I got in a pretty big mess I didn't want to tell them, but I knew I could talk to them and there wouldn't be big repercussions. In general their advice is always very logical and usually helpful. I can take what they say and apply it in my own way."

A similar thing happened with me when I was young. When I was in an accident while driving with my father in the car, the first thing that he did when I pulled over to the side of the road was to put his hand on my arm and ask, "Are you okay?" I felt so bad about myself, but he never got mad and was completely caring.

Mark, a teenage boy with two moms, told me: "I trust my parents completely. They do listen well. They are smart enough to see when a rule isn't working, and they back off. So it doesn't end up in a power

của cha mẹ chúng. Tôi đã phỏng vấn các gia đình một cách riêng biệt hoặc cùng nhau, tùy thuộc vào mong muốn của mọi người. Một đặc điểm nhất quán ở bọn trẻ là chúng tương tác với tôi một cách tự nhiên, giao tiếp bằng mắt và tỏ ra thoải mái, như thể chúng tin tưởng người lớn như mọi người.

Phẩm chất của “Cha mẹ đá”

“CHA MẸ TÔI ĐỪNG BẤT NGỜ.”

Đây là đặc điểm tích cực số một mà trẻ em thể hiện theo vô số cách. Các con trai và con gái nói những câu như: Bố mẹ bình tĩnh, đừng quá khích, đừng mĩa mai, công bằng, có thể xin lỗi hoặc sẽ đáp lại lý do. Họ có thể khó chịu, nhưng họ không hành động phi lý hay biến mọi thứ thành chuyện lớn hay lật tẩy hay chôn vùi nước Mỹ suốt đời, giống như cha mẹ của một số bạn tôi.

Khi trẻ em hoặc thanh thiếu niên đang học cách quản lý cảm xúc của mình, điều đó sẽ giúp ích rất nhiều nếu cha mẹ có thể điều chỉnh và quản lý cảm xúc của chính họ. Nhiều đứa trẻ bày tỏ sự nhẹ nhõm khi cha mẹ chúng không la hét hay nổi khùng như cha mẹ của những đứa trẻ khác đã làm.

Adam, ngoài 20 tuổi, nói: "Tôi không thể nhớ cha mẹ mình từng bạo lực như thế nào. Thỉnh thoảng họ có những trận to tiếng với nhau. Rất hiếm, rất hiếm—có thể là 5 năm một lần—đối với một người nào đó gọi ai đó là Tôi không bao giờ thấy những điều đó trong cuộc sống của tôi. Đó là điều mà tôi đánh giá cao."

“TÔI CÓ THỂ NÓI CHUYỆN VỚI HỌ VÀ HỌ LẮNG NGHE.”

Thông điệp thứ hai, theo lời của một thiếu niên: “Cha mẹ tôi thực sự lắng nghe và nói chuyện với nhau...vì vậy thật dễ dàng để đến gặp họ.”

Angela, sinh viên đại học, cho biết: "Khi tôi gặp rắc rối, họ là những người đầu tiên tôi nghĩ đến để gọi điện. Khi gặp rắc rối khá lớn, tôi không muốn nói với họ, nhưng tôi biết mình có thể nói chuyện với họ. họ và sẽ không có hậu quả gì lớn. Nói chung, lời khuyên của họ luôn rất hợp lý và thường hữu ích. Tôi có thể tiếp thu những gì họ nói và áp dụng theo cách của mình."

Một điều tương tự đã xảy ra với tôi khi tôi còn trẻ. Khi tôi bị tai nạn khi đang lái xe cùng bố, điều đầu tiên ông làm khi tôi tấp vào lề đường là đặt tay lên cánh tay tôi và hỏi: “Con có sao không?” Tôi cảm thấy rất tệ về bản thân mình, nhưng anh ấy không bao giờ nổi giận và hoàn toàn quan tâm.

Mark, một thiếu niên có hai mẹ, nói với tôi: “Tôi hoàn toàn tin tưởng cha mẹ mình. Họ lắng nghe tốt. Họ đủ thông minh để biết khi nào một quy tắc không hoạt động và họ sẽ rút lui. Vì vậy, nó không kết thúc trong một cuộc đấu tranh quyền

struggle. Actually, we don't really do 'rules.' It's more like we ask, what's a good idea?" I asked Mark to tell me more about what he meant by trust. He said, "I don't know the alternative very well. They are not people I'm forced to inconveniently live with. They are great parents. We can talk with each other."

Even when there had been alcohol abuse, divorce, and hard times in some families, if the child had the safety net of one consistent parent who would respectfully engage and listen, the child experienced a core sense of safety. It was like a rope to grab on to when life got tough, even after leaving home.

PARENTS HAVE A SENSE OF HUMOR

There is nothing like a smile, a twinkle of the eye, a knowing look or a lighthearted comment to create a relaxed environment.

One time when I was getting up on my high horse with my seven-year-old daughter, my housemate, also a mother, jokingly said in her crisp English accent, "Yes, Ginelle. And you'll never get to have any cookies again." We all cracked up laughing.

Yolanda told this story of an exchange of text messages with her nineteen-year-old daughter that reflects the safety of their relationship. The daughter had recently graduated from high school and lived in her own apartment. She had dated her boyfriend for three years.

Daughter to “Do you think it would help regulate my period if I went on birth control

Mother: pills?”

Mother: “Do you think I just got off the banana boat?”

Daughter: “Well, no.”

Mother: “Do you know where Planned Parenthood is?”

Daughter: “Sort of.”

Mother: “Would you like me to go with you?”

Daughter: “Yes.”

"I CAN GET UPSET AND THEY TAKE ME SERIOUSLY."

Children said they appreciated being able to have their own feelings—sometimes very strong ones.

Eleven-year-old Izzy told this story:

lực. Trên thực tế, chúng tôi không thực sự làm theo 'quy tắc'. Nó giống như chúng ta hỏi, ý kiến hay là gì? Tôi yêu cầu Mark cho tôi biết thêm về ý nghĩa của anh ấy đối với lòng tin. Anh ấy nói: “Tôi không biết rõ về giải pháp thay thế. Họ không phải là những người mà tôi buộc phải sống chung một cách bất tiện. Họ là những bậc cha mẹ tuyệt vời. Chúng ta có thể nói chuyện với nhau.”

Ngay cả khi một số gia đình xảy ra tình trạng lạm dụng rượu, ly hôn và thời kỳ khó khăn, nếu đứa trẻ có được tấm lưới an toàn là cha mẹ kiên định, người sẽ tham gia và lắng nghe một cách tôn trọng, thì đứa trẻ sẽ có được cảm giác an toàn cốt lõi. Nó giống như một sợi dây để bám vào khi cuộc sống trở nên khó khăn, ngay cả sau khi rời khỏi nhà.

CHA MẸ CÓ KHẢ NĂNG HÀI HƯỚC

Không gì bằng một nụ cười, một cái nháy mắt, một cái nhìn thấu hiểu hay một lời nhận xét vui vẻ để tạo ra một môi trường thoải mái.

Một lần khi tôi đang ngồi trên lưng ngựa với đứa con gái bảy tuổi của mình, người bạn cùng nhà của tôi, cũng là một người mẹ, đã nói đùa bằng giọng Anh lạnh lạnh của cô ấy, "Vâng, Ginelle. Và bạn sẽ không bao giờ được ăn bánh quy." lại." Tất cả chúng tôi đều cười phá lên.

Yolanda đã kể câu chuyện này về việc trao đổi tin nhắn văn bản với cô con gái mười chín tuổi của mình, phản ánh sự an toàn trong mối quan hệ của họ. Cô con gái vừa tốt nghiệp trung học và sống trong căn hộ của riêng mình. Cô đã hẹn hò với bạn trai của mình trong ba năm.

Con gái nói “Bạn có nghĩ rằng nó sẽ giúp điều hòa chu kỳ kinh nguyệt của tôi nếu tôi sử dụng biện pháp tránh thai không?

Mẹ: thuốc à?”

Mẹ: “Con nghĩ mẹ vừa xuống thuyền chuối à?”

Con gái: “Chà, không.”

Mẹ: “Con có biết Planned Parenthood ở đâu không?”

Con gái: “Đại loại thế.”

Mẹ: “Con có muốn mẹ đi với con không?”

Con gái: “Vâng.”

“TÔI CÓ THỂ BẮT BUỘC VÀ HỌ NGHIÊM TÚC TÔI.”

Trẻ em nói rằng chúng đánh giá cao việc có thể có những cảm xúc của riêng mình—đôi khi là những cảm xúc rất mạnh mẽ.

Izzy mười một tuổi kể câu chuyện này:

One time I got really mad at my mom: I was about four and I had a stroller. I loved to play with it. She took it to the dump. I screamed at her for three hours, told her I hated her. [She then told me] Tell the parents in your book to make sure a kid is done with something before they throw it away!

I asked Izzy what her mother did when she got really mad. She replied, “She’d say, Tzzy, calm down.’ But then she would listen to me and try to help.”

Most of all, Izzy’s mother allowed the child to play out her anger and sadness over the next few days. She apologized several times and said she had made a big mistake. Izzy said, “I knew she was really sorry, but I was still upset.” She paused, ‘I don’t scream like that anymore.” Izzy’s mom owned up to her mistake instead of trying to squelch Izzy’s strong feelings with common parental injunctions such as: *Ssshhh. It's not that big a deal. Don't make such a big fuss. You're being a baby. Think of how lucky you are.* As a result, Izzy was able to get past her anger and sadness and talk about it openly eight years later. Some people might disagree with allowing such strong feelings, but, by staying calm in the presence of Izzy’s feelings, the mother helped Izzy to integrate them. Her mother’s strength was in not being afraid of strong feelings.

"THEY HELP ME FIGURE THINGS OUT FOR MYSELF."

One teenager told me, "I can talk things over with them—kind of like a friend, but not quite, because I know they are my parents. They might have some ideas, but mostly they help me try to figure it out. If my father makes suggestions he always says, 'But it’s up to you to decide.’ And it really is. I know what he’d like, but he won’t get mad or upset if I do something different.”

PARENTS KNOW HOW TO BE ENGAGED AND INVOLVED BUT NOT INTRUSIVE

These parents were engaged. They’d listen, ask useful questions, set limits, and were clear about expectations. For the most part, they’d talk *with* their children, not *at* them. They also respected their children’s privacy, sensibilities, and taste—such as having their bedrooms the way they wanted them, which often included being messy, or the freedom to close their doors or talk with friends without anyone listening in.

They didn’t try to pry information out of an upset child. Instead, they were comforting, made room for a conversation, and seemed to have a good sense of timing in making a response. They seemed to know

Một lần tôi thực sự nổi giận với mẹ tôi: Tôi khoảng bốn tuổi và tôi có một chiếc xe đẩy. Tôi thích chơi với nó. Cô mang nó đến bãi rác. Tôi hét vào mặt cô ấy ba tiếng đồng hồ, nói với cô ấy rằng tôi ghét cô ấy. [Sau đó cô ấy nói với tôi] Hãy nói với các bậc cha mẹ trong cuốn sách của bạn để đảm bảo rằng một đứa trẻ đã làm xong việc gì đó trước khi họ vứt nó đi!

Tôi hỏi Izzy rằng mẹ cô ấy đã làm gì khi cô ấy thực sự tức giận. Cô ấy trả lời, “Cô ấy sẽ nói, Tzzy, bình tĩnh lại.’ Nhưng sau đó cô ấy sẽ lắng nghe tôi và cố gắng giúp đỡ.”

Trên hết, mẹ của Izzy đã cho phép đứa trẻ bộc lộ sự tức giận và buồn bã trong vài ngày tới. Cô ấy đã xin lỗi nhiều lần và nói rằng cô ấy đã phạm sai lầm lớn. Izzy nói: “Tôi biết cô ấy thực sự xin lỗi, nhưng tôi vẫn rất buồn.” Cô dừng lại, ‘Tôi đừng hét như vậy nữa. Mẹ của Izzy đã thừa nhận sai lầm của mình thay vì cố gắng dập tắt cảm xúc mạnh mẽ của Izzy bằng những mệnh lệnh thông thường của cha mẹ như: Ssshhh. Nó không phải là một vấn đề lớn. Đừng làm ồn lên thế. Bạn đang là một em bé. Hãy nghĩ về việc bạn may mắn như thế nào. Kết quả là Izzy đã có thể vượt qua sự tức giận và buồn bã của mình và nói về nó một cách cởi mở 8 năm sau đó. Một số người có thể không đồng ý với việc cho phép những cảm xúc mạnh mẽ như vậy, nhưng bằng cách giữ bình tĩnh trước những cảm xúc của Izzy, người mẹ đã giúp Izzy hòa nhập với chúng.

“HỌ GIÚP TÔI TÌM HIỂU MỌI THỨ CHO CHÍNH MÌNH.”

Một thiếu niên nói với tôi: "Em có thể nói chuyện với họ—giống như một người bạn, nhưng không hoàn toàn, vì em biết họ là cha mẹ của em. Họ có thể có một số ý kiến, nhưng chủ yếu là họ giúp em tìm ra ý tưởng. Nếu bố tôi đưa ra những gợi ý, ông ấy luôn nói, 'Nhưng đó là quyết định của con.' Và nó thực sự là như vậy. Tôi biết anh ấy thích gì, nhưng anh ấy sẽ không tức giận hay khó chịu nếu tôi làm điều gì đó khác biệt.”

CHA MẸ BIẾT CÁCH THAM GIA VÀ THAM GIA NHƯNG KHÔNG XÂM PHẠM

Những bậc cha mẹ này đã đính hôn. Họ sẽ lắng nghe, đặt những câu hỏi hữu ích, đặt ra giới hạn và rõ ràng về những kỳ vọng. Phần lớn, họ sẽ nói chuyện với con cái chứ không phải với chúng. Họ cũng tôn trọng quyền riêng tư, sự nhạy cảm và sở thích của con cái—chẳng hạn như có phòng ngủ theo cách họ muốn, thường bao gồm cả việc bừa bộn, hoặc quyền tự do đóng cửa hoặc nói chuyện với bạn bè mà không bị ai nghe thấy.

Họ không cố moi thông tin từ một đứa trẻ đang buồn bã. Thay vào đó, họ đang an ủi, nhường chỗ cho một cuộc trò chuyện và dường như có ý thức tốt về thời điểm đưa ra phản hồi. Họ dường như biết rằng lớn lên bao gồm những thay đổi đột ngột về bạn

that growing up includes sudden changes in friends, interests, and moods.

PARENTS WERE ABLE TO BE CLOSE YET ALLOW THE CHILDREN FREEDOM

The underlying message that the children conveyed was that they were seen as separate people, and their parents loved them, but did not live through them. They weren't their parents' sole identity. While kids naturally wanted attention for themselves, they also admired the skills and interests of their parents.

Children spoke about their parents as people who had talents, interests, jobs and friends. They take part in community events, or have their own struggles. For instance, one said, "I like knowing that my parents have friends and go out and have fun."

For my part, when I was growing up I loved seeing my mother play the violin. She was usually this cookie-baking mommy, and it was magical when she turned into a special person who could make beautiful music. Part of my passion for learning piano was wanting to grow up and play music with her.

LEARNING IS AN EVERYDAY EXPERIENCE

It didn't matter if the parent was teaching a child how to use a fly rod, ski, stack wood, fry an egg, put up a tent, cook, fix a bike, or write a term paper. It was usually a positive experience with the parent attuned to the child's capacity for learning. One eight-year-old boy I interviewed said, "Tell people it's good when parents help you. My dad is going to help me build a model airplane." He was obviously looking forward to the event.

Cooking with my mom was always fun—a kind of mother-daughter ritual we both loved. She was always relaxed and never got mad when I put too much milk in the powdered sugar icing, spattered the whipped cream around the room by using too shallow a dish, or made a mess trying to create striped cupcakes. To this day I love cooking and never worry if I make a mistake.

My father taught US how to play poker—any self-respecting Montana kid of his had to learn—and we had to play for pennies so we'd be serious about it. I also fondly remember my dad showing me how he could accurately estimate the height of a tree—a competition he always won at the forestry picnics.

The parents I spoke with generally take time to determine if the child's interest has depth to it, or "staying power." They don't immediately

bè, sở thích và tâm trạng.

CHA MẸ ĐÃ CÓ THỂ ĐÓNG CỬA NHƯNG ĐƯỢC PHÉP TỰ DO TRẺ EM

Thông điệp cơ bản mà những đứa trẻ truyền tải là chúng được coi là những người riêng biệt và cha mẹ chúng yêu chúng nhưng không sống vì chúng. Họ không phải là danh tính duy nhất của cha mẹ họ. Trong khi những đứa trẻ tự nhiên muốn được chú ý, chúng cũng ngưỡng mộ những kỹ năng và sở thích của cha mẹ chúng.

Trẻ em nói về cha mẹ của chúng như những người có tài năng, sở thích, công việc và bạn bè. Họ tham gia vào các sự kiện cộng đồng, hoặc có những khó khăn riêng của họ. Chẳng hạn, một người nói: "Tôi thích biết rằng bố mẹ tôi có bạn bè và ra ngoài vui chơi".

Về phần tôi, khi tôi lớn lên, tôi thích xem mẹ tôi chơi vĩ cầm. Cô ấy thường là người mẹ làm bánh quy này, và thật kỳ diệu khi cô ấy trở thành một người đặc biệt có thể tạo ra những bản nhạc hay. Một phần niềm đam mê học piano của tôi là muốn lớn lên và chơi nhạc với cô ấy.

HỌC LÀ TRẢI NGHIỆM MỖI NGÀY

Không thành vấn đề nếu cha mẹ đang dạy một đứa trẻ cách sử dụng cần câu, trượt tuyết, xếp củi, chiên trứng, dựng lều, nấu ăn, sửa xe đạp hay viết bài luận. Đó thường là một trải nghiệm tích cực khi cha mẹ hài lòng với khả năng học tập của trẻ. Một cậu bé tám tuổi mà tôi đã phỏng vấn đã nói: "Hãy nói với mọi người rằng thật tốt khi cha mẹ giúp đỡ bạn. Bố cháu sẽ giúp cháu chế tạo một chiếc máy bay mô hình." Anh ấy rõ ràng đang mong chờ sự kiện này.

Nấu ăn với mẹ tôi luôn vui vẻ—một kiểu nghi lễ giữa mẹ và con gái mà cả hai chúng tôi đều yêu thích. Cô ấy luôn thoải mái và không bao giờ tức giận khi tôi cho quá nhiều sữa vào đường bột đóng băng, làm vương vãi kem đánh khắp phòng do dùng đĩa quá nông, hoặc làm lộn xộn khi cố gắng tạo ra những chiếc bánh nướng nhỏ có sọc. Cho đến ngày nay, tôi yêu thích nấu ăn và không bao giờ lo lắng nếu mình mắc sai lầm.

Cha tôi đã dạy người Mỹ cách chơi bài xì phé - bất kỳ đứa trẻ Montana tự trọng nào của ông cũng phải học - và chúng tôi phải chơi bằng đồng xu nên chúng tôi phải nghiêm túc với nó. Tôi cũng rất nhớ bố tôi đã chỉ cho tôi cách ông ước tính chính xác chiều cao của một cái cây—một cuộc thi mà ông luôn giành chiến thắng trong các buổi dã ngoại lâm nghiệp.

Các bậc cha mẹ mà tôi đã nói chuyện thường dành thời gian để xác định xem liệu mối quan tâm của đứa trẻ có sâu sắc hay không, hay "sức mạnh duy trì". Họ không

buy the best equipment for a new sport or enroll the child in a class when a child shows a passing interest in something. At the same time, they encourage their talents.

Steven Hesla, a piano professor, fondly recalled his first piano lesson in rural North Dakota. His family had very little money, yet when he was five, his father, aware of Steven’s talent, asked, "Would you like to drive to town when I deliver hay, and visit Mrs. Robson?" Steven laughed as he recalled the huge hay truck seeming terribly out of place as it lumbered down a small side street to take him to meet his piano teacher.

PARENTS GIVE CHILDREN RESPONSIBILITY FOR HOMEWORK...MOST OF THE TIME

I asked children if their parents reminded them to do homework. "Occasionally," "sometimes," and "almost never" were the answers I got. One mom said that early on she needed to remind her son on a daily basis, but now he comes home and does it without prompting. In several families there is a no TV rule until homework is done or on weeknights, but many of the parents don’t check up on their kids to make sure they have done their homework.

Izzy commented indignantly, “No, my parents don’t *tell* me to do my homework. It’s up to me!”

The children seemed to take pride in being responsible for themselves. Parents didn’t turn school work into a power struggle—they were more interested in children finding their strengths and taking pleasure in learning. Some would occasionally help with homework. If kids asked for help or wanted ideas for a project, the parents readily helped, but didn’t take it on as their project. Generally the parents didn’t push kids to do well or get good grades; the notion of doing well seemed to be picked up by osmosis. It was the norm of the family. Some parents also allowed their children to learn the consequences of lackluster effort through their grades or school reports.

PARENTS DON’T USE PUNISHMENT TO CONTROL THEIR CHILDREN

Many of the children I interviewed said they had never had a time-out or been grounded or punished. One said he was occasionally grounded for being out long past curfew, but he referred to it as “legitimate and not a big deal.” When asked if she had ever been grounded, Izzy, the eleven-year-old girl introduced above, said, “No. I never did anything to get grounded,” as if it were an insulting question. Izzy commented

ngay lập tức mua những thiết bị tốt nhất cho một môn thể thao mới hoặc đăng ký cho trẻ vào lớp học khi trẻ tỏ ra thích thú với điều gì đó, đồng thời khuyến khích tài năng của trẻ.

Steven Hesla, một giáo sư piano, nhớ lại bài học piano đầu tiên của mình ở vùng nông thôn Bắc Dakota. Gia đình anh có rất ít tiền, nhưng khi anh lên năm, cha anh, nhận thấy tài năng của Steven, đã hỏi: "Con có muốn lái xe đến thị trấn khi tôi giao cỏ khô và thăm bà Robson không?" Steven bật cười khi nhớ lại chiếc xe chở cỏ khô khổng lồ trông có vẻ vô cùng lạc lõng khi nó lao xuống một con phố nhỏ để đưa anh đến gặp giáo viên dạy piano của mình.

CHA MẸ TRÁCH NHIỆM TRÁCH NHIỆM CHO TRẺ LÀM BÀI TẬP Ở NHÀ...HẦU HẾT THỜI GIAN

Tôi hỏi trẻ xem bố mẹ có nhắc trẻ làm bài tập không. "Thỉnh thoảng", "thỉnh thoảng" và "hầu như không bao giờ" là những câu trả lời tôi nhận được. Một bà mẹ cho biết, ngày đầu chị phải nhắc con hàng ngày, nhưng giờ về nhà là làm ngay không cần nhắc. Ở một số gia đình, không có quy định xem TV cho đến khi làm xong bài tập về nhà hoặc vào các buổi tối trong tuần, nhưng nhiều bậc cha mẹ không kiểm tra con cái của họ để đảm bảo rằng chúng đã làm bài tập về nhà.

Izzy phẫn nộ nhận xét: “Không, bố mẹ tôi không bảo tôi làm bài tập về nhà. Tùy tôi thôi!”

Những đứa trẻ dường như tự hào về việc chịu trách nhiệm về bản thân. Các bậc cha mẹ không biến việc học ở trường thành một cuộc tranh giành quyền lực—they quan tâm nhiều hơn đến việc trẻ em tìm thấy điểm mạnh của mình và tận hưởng niềm vui trong học tập. Một số thỉnh thoảng sẽ giúp làm bài tập về nhà. Nếu trẻ yêu cầu giúp đỡ hoặc muốn có ý tưởng cho một dự án, cha mẹ sẽ sẵn sàng giúp đỡ, nhưng không coi đó là dự án của họ. Nói chung, cha mẹ không thúc ép con học giỏi hoặc đạt điểm cao; khái niệm làm tốt dường như đã được thấm thấu. Đó là chuẩn mực của gia đình. Một số cha mẹ cũng cho phép con cái họ biết hậu quả của sự nỗ lực mờ nhạt thông qua điểm số hoặc học bạ của chúng.

CHA MẸ KHÔNG DÙNG HÌNH PHẠT ĐỂ KIỂM SOÁT CON

Nhiều đứa trẻ mà tôi phỏng vấn nói rằng chúng chưa bao giờ bị cấm túc hoặc bị trừng phạt. Một người nói rằng anh ta thỉnh thoảng bị phạt vì đã quá giờ giới nghiêm từ lâu, nhưng anh ta coi đó là "hợp pháp và không phải là vấn đề lớn." Khi được hỏi liệu cô ấy đã bao giờ bị cấm túc chưa, Izzy, cô bé mười một tuổi được giới thiệu ở trên, nói: “Không. Tôi chưa bao giờ làm bất cứ điều gì để có được căn cứ, ”như thể đó là một câu hỏi xúc phạm. Izzy nhận xét rằng trong khi gia đình cô ấy không có

that while her family didn't have time-outs, her mother would sit with her in the great big overstuffed chair to help her quiet down when she was little. She might be told it was time to read or take a break.

Alan, a teenager, said, "I had so much freedom, there was nothing to rebel against. I got good grades, did my homework, took part in after-school sports and music, and had a lot of fun with friends. My parents got me into the right school, where I fit in. There were a lot of nerds like me. It was okay to get good grades and be smart. I have all A's." I laughed at his comment about being a nerd and asked, "Do you consider yourself a nerd?" "Yes, definitely," he answered with ease.

Alan had two moms, and I asked him what that was like. He said it was great: he didn't have to live up to some male image and his mothers were really great people. He also added that in their liberal community it was accepted and he wouldn't have time for people who had a problem with it.

There was virtually no form of punishment in these homes. There might be a time when a child was grounded, or got a couple swats on the behind, but for the most part spanking, hitting, threatening, or taking away things a child loved was rare to nonexistent. Parents readily apologized when they got angry or were unfair.

One mother said, "I've lost it a couple times with my daughter and spanked her or yelled at her, but I came back and apologized and said it wasn't right. I said that I had taught her not to hit, and that I shouldn't hit."

One parent said, "The idea of hitting a child feels so awful. They are little, vulnerable, and that violence stays in them."

There is a Quaker teaching that working for peace means to prevent the occasion for war—poverty, injustice, and prejudice.

Likewise, as parents, our task is to do our best to prevent the occasion for fighting, hitting, screaming, and threatening children.

In all cases where parents moved in the direction of nonviolent parenting, it was because they learned better ways to interact: diplomacy, respect, kindness, and the amazing power of listening.

These families were a testament to the power of nonviolence in raising children.

PARENTS REMEMBER WHEN THEY WERE YOUNG

Parents remembered their past and could laugh about themselves—the mistakes, achievements, wild times, and major errors in judgment.

thời gian nghỉ ngơi, mẹ cô ấy sẽ ngồi cùng cô ấy trên chiếc ghế lớn nhồi bông để giúp cô ấy bình tĩnh lại khi cô ấy còn nhỏ. Cô ấy có thể được cho biết đã đến lúc đọc hoặc nghỉ ngơi.

Alan, một thiếu niên, nói: "Tôi có quá nhiều tự do, không có gì phải nổi loạn. Tôi đạt điểm cao, làm bài tập về nhà, tham gia các môn thể thao và âm nhạc sau giờ học, và có rất nhiều niềm vui với bạn bè. Bố mẹ tôi đã cho tôi vào đúng trường, nơi tôi phù hợp. Có rất nhiều mọt sách như tôi. Đạt điểm cao và thông minh là được. Tôi có tất cả điểm A." Tôi bật cười trước nhận xét của anh ấy về việc là một mọt sách và hỏi, "Bạn có coi mình là một mọt sách không?" "Vâng, chắc chắn rồi," anh trả lời một cách dễ dàng.

Alan có hai người mẹ, và tôi đã hỏi anh ấy điều đó như thế nào. Anh ấy nói điều đó thật tuyệt: anh ấy không cần phải sống theo hình ảnh đàn ông nào đó và mẹ anh ấy thực sự là những người tuyệt vời. Anh ấy cũng nói thêm rằng trong cộng đồng tự do của họ, điều đó đã được chấp nhận và anh ấy sẽ không có thời gian cho những người có vấn đề với nó.

Hầu như không có hình thức trừng phạt nào trong những ngôi nhà này. Có thể có lúc một đứa trẻ bị phạt hoặc bị đánh vài cái vào lưng, nhưng phần lớn việc đánh đòn, đánh, đe dọa hoặc lấy đi những thứ mà đứa trẻ yêu thích là rất hiếm hoặc không tồn tại. Cha mẹ sẵn sàng xin lỗi khi họ tức giận hoặc không công bằng.

Một bà mẹ cho biết: "Tôi đã đôi lần làm mất lòng con gái, đánh đòn hoặc mắng nó, nhưng tôi đã quay lại và xin lỗi và nói rằng điều đó là không đúng. Tôi nói rằng tôi đã dạy cô ấy không được đánh, và rằng tôi không nên đánh."

Một phụ huynh cho biết: "Ý tưởng đánh một đứa trẻ thật khủng khiếp. Chúng nhỏ bé, dễ bị tổn thương và bạo lực vẫn ở trong chúng."

Có một giáo lý Quaker dạy rằng làm việc vì hòa bình có nghĩa là ngăn chặn cơ hội chiến tranh—nghèo đói, bất công và định kiến.

Tương tự như vậy, với tư cách là cha mẹ, nhiệm vụ của chúng ta là cố gắng hết sức để ngăn ngừa trẻ em có cơ hội đánh nhau, đánh đập, la hét và đe dọa.

Trong tất cả các trường hợp cha mẹ chuyển sang hướng nuôi dạy con cái không bạo lực, đó là vì họ đã học được những cách tương tác tốt hơn: ngoại giao, tôn trọng, tử tế và sức mạnh đáng kinh ngạc của việc lắng nghe.

Những gia đình này là minh chứng cho sức mạnh của sự bất bạo động trong việc nuôi dạy con cái.

CHA MẸ NHỚ KHI CON TRẺ

Cha mẹ nhớ lại quá khứ của họ và có thể cười về chính họ—những sai lầm, thành tích, khoảng thời gian hoang dã và những sai lầm nghiêm trọng trong phán đoán.

- I was much wilder than my daughter.
- I felt as if my mother didn't really like children, so I thought a lot about that and waited until I wanted a child before I got pregnant.
- I've never liked anyone telling me what to do, so it's not something I wanted to do to my daughter. I didn't want to be bossy.
- My mother was hysterical and shouted a lot. I've had a lot of therapy so I wouldn't do the same thing.
- We weren't close as children in my family. I always felt sad about that and wanted my kids to be close. (They are!)
- My father was never there, so I made it a point to be the dad I dreamed of having.
- I saw my brothers being afraid to call a girl for a date, so I can really appreciate how scary it is for my boys.
- We had very little money, but we all pitched in and everyone did well. I wanted to foster that spirit in my children as well.
- I'm really sympathetic to feeling left out because I felt that way a lot. I was happy when one of my kids made friends easily, but I could also be understanding of the other one, who was very sensitive to feeling left out.
- I didn't like all the drinking and fighting, so I've made it a point never to drink. I also know that there is residual anger in me from my childhood and I made a vow never to hit my children.

If I start to get triggered and angry, I ask my wife to take over. We help each other recognize when we are not able to handle a situation.

Not only did these parents remember the past, but they also made a concerted effort to be different from the negative aspects of their parents in order not to hurt their own children.

When parents had not had a happy childhood, it was their ability to reflect, learn, and change that made the difference.

Many parents were living examples *of* the belief that people do not have to pass on the painful legacy of their childhood—a powerful belief to pass on to their children.

PARENTS GIVE CHILDREN A VOICE IN DECISION MAKING

These parents wanted their children to find their own voice in the world. They started by giving them a voice in the family. Since many of the parents had themselves stood against the tide of popular opinion in their commitment to peace or justice, they also modeled

- Tôi hoang dã hơn con gái tôi rất nhiều.
- Tôi cảm thấy hình như mẹ tôi không thích trẻ con lắm nên tôi đã suy nghĩ rất nhiều về điều đó và đợi cho đến khi tôi muốn có con rồi mới mang thai.
- Tôi chưa bao giờ thích ai bảo tôi phải làm gì, vì vậy đó không phải là điều tôi muốn làm với con gái mình. Tôi không muốn trở nên hách dịch.
- Mẹ tôi cáu kỉnh và la hét rất nhiều. Tôi đã trải qua rất nhiều liệu pháp nên tôi sẽ không làm điều tương tự.
- Chúng tôi không thân thiết khi còn nhỏ trong gia đình tôi. Tôi luôn buồn vì điều đó và muốn các con được gần gũi. (Họ đang!)
- Bố tôi chưa bao giờ ở đó, vì vậy tôi quyết tâm trở thành người bố mà tôi hằng mơ ước.
- Tôi đã thấy các anh của mình ngại gọi điện cho một cô gái để hẹn hò, vì vậy tôi thực sự có thể hiểu được điều đó đáng sợ như thế nào đối với các chàng trai của tôi.
- Chúng tôi có rất ít tiền, nhưng tất cả chúng tôi đều tham gia và mọi người đều làm tốt. Tôi cũng muốn nuôi dưỡng tinh thần đó ở các con mình.

• Tôi thực sự thông cảm với cảm giác bị bỏ rơi vì tôi đã cảm thấy như vậy rất nhiều. Tôi rất vui khi một trong những đứa con của tôi kết bạn dễ dàng, nhưng tôi cũng có thể thông cảm cho đứa kia, đứa rất nhạy cảm với cảm giác bị bỏ rơi.

• Tôi không thích uống rượu và đánh nhau, vì vậy tôi đã quyết định không bao giờ uống rượu. Tôi cũng biết rằng trong tôi vẫn còn sự tức giận từ thời thơ ấu và tôi đã thể không bao giờ đánh con mình.

Nếu tôi bắt đầu cáu kỉnh và tức giận, tôi sẽ nhờ vợ tôi thay thế. Chúng tôi giúp nhau nhận ra khi chúng tôi không thể xử lý một tình huống.

Những bậc cha mẹ này không chỉ nhớ về quá khứ mà còn nỗ lực phối hợp để khác biệt với những khía cạnh tiêu cực của cha mẹ họ để không làm tổn thương con cái của họ.

Khi cha mẹ không có một tuổi thơ hạnh phúc, chính khả năng phản xạ, học hỏi và thay đổi của họ đã tạo nên sự khác biệt.

Nhiều bậc cha mẹ là những ví dụ sống động về niềm tin rằng con người không cần phải để lại di sản đau thương thời thơ ấu của họ—một niềm tin mạnh mẽ để truyền lại cho con cái họ.

CHA MẸ CHO CON LÊN TIẾNG TRONG VIỆC RA QUYẾT ĐỊNH

Những bậc cha mẹ này muốn con cái họ tìm thấy tiếng nói của riêng mình trên thế giới. Họ bắt đầu bằng việc tạo cho họ tiếng nói trong gia đình. Vì bản thân nhiều bậc cha mẹ đã đứng trước làn sóng dư luận phổ biến trong cam kết của họ đối với hòa bình hoặc công lý, nên họ cũng làm mẫu những hành vi này cho con cái của họ.

these behaviors for their children.

Giving children a voice in the family helps create a two-way sense of respect because the children know they have power in the relationship. This helps avoid the growth of resentment and rebellion.

Many of the families had family meetings or times when they could talk over what was bothering them. The kids could lobby for changes in the family guidelines, such as allowance, chores, curfew, or how they keep their bedrooms. Izzy said, “My family used to have family meetings. It was just nice to sit and talk together and it makes it easier to say what’s on your mind—kind of like that's what’s expected.”

What these families label "speaking up" might be regarded as “talking back” or being disrespectful in more authoritarian families. Bruce fondly called his daughter, Angela, the little lawyer:

Starting very young, she would present her case for why she should get to do something, and we would listen. It felt important that she would win some. There was a time when she was in high school when we tried to get her to wake up earlier on the weekends. One day she handed US a bunch of articles on why teens need lots of sleep and would do much better if they didn't have to go to school so early. We read the articles and backed off. She eventually did more research on sleep for her senior project and presented it to the school board.

By responding to Angela’s “research” on teens and sleep, the parents validated her intelligence, which led to the girl’s eventually talking with the school board. Think of all the messages they instilled: *My opinions count. I'm intelligent. They respect me. I can talk to them.* And think of all the adolescent energy that did not turn into resentment or rebellion.

When children have a voice and can respectfully discuss, protest, or debate with their parents, it validates their intelligence and gives them confidence.

This doesn't mean that children are allowed to be disrespectful and nag or that the parents don't sometimes say, “No, it's nonnegotiable.” As one father said, “We are still a limited democracy. Actually a parentocracy.” *When the response from parents is mostly a respectful yes to their children's lives, the children are more likely to accept an occasional and necessary no.*

**PARENTS TEACH THEIR CHILDREN—ESPECIALLY
GIRLS—THAT THEY HAVE THE RIGHT TO SAY NO**

Cho trẻ có tiếng nói trong gia đình giúp tạo cảm giác tôn trọng hai chiều vì trẻ biết chúng có quyền lực trong mối quan hệ. Điều này giúp tránh sự phát triển của oán giận và nổi loạn.

Nhiều gia đình đã có những cuộc họp gia đình hoặc những lúc họ có thể nói chuyện về những điều đang làm phiền họ. Những đứa trẻ có thể vận động hành lang để thay đổi các nguyên tắc của gia đình, chẳng hạn như trợ cấp, công việc nhà, giờ giới nghiêm hoặc cách chúng giữ phòng ngủ của mình. Izzy cho biết: “Gia đình tôi thường tổ chức họp mặt gia đình. Thật tuyệt khi được ngồi nói chuyện cùng nhau và bạn sẽ dễ dàng nói ra suy nghĩ của mình hơn—giống như đó là điều được mong đợi vậy.”

Điều mà những gia đình này gọi là "lên tiếng" có thể bị coi là "ăn miếng trả miếng" hoặc thiếu tôn trọng trong những gia đình độc đoán hơn. Bruce trêu mếu gọi con gái mình, Angela, cô luật sư nhỏ:

Bắt đầu từ khi còn rất trẻ, cô ấy sẽ trình bày lý do tại sao cô ấy nên làm điều gì đó và chúng tôi sẽ lắng nghe. Điều quan trọng là cô ấy sẽ giành được một số. Có một thời gian khi cô ấy học trung học, chúng tôi cố gắng bắt cô ấy dậy sớm hơn vào cuối tuần. Một ngày nọ, cô ấy đưa cho Hoa Kỳ một loạt bài báo về lý do tại sao thanh thiếu niên cần ngủ nhiều và sẽ học tốt hơn nhiều nếu họ không phải đến trường sớm như vậy. Chúng tôi đọc các bài báo và lùi lại. Cuối cùng, cô ấy đã nghiên cứu thêm về giấc ngủ cho dự án cuối cấp của mình và trình bày nó trước hội đồng nhà trường.

Bằng cách trả lời “nghiên cứu” của Angela về tuổi thiếu niên và giấc ngủ, các bậc cha mẹ đã xác nhận trí thông minh của cô, điều này dẫn đến việc cô gái cuối cùng nói chuyện với hội đồng nhà trường. Hãy nghĩ về tất cả những thông điệp mà họ đã thấm nhuần: Ý kiến của tôi được tính. Tôi thông minh. Họ tôn trọng tôi. Tôi có thể nói chuyện với họ. Và nghĩ về tất cả năng lượng của tuổi thiếu niên đã không biến thành oán giận hay nổi loạn.

Khi trẻ có tiếng nói và có thể thảo luận, phản đối hoặc tranh luận với cha mẹ một cách tôn trọng, điều đó chứng tỏ trí thông minh của trẻ và mang lại cho trẻ sự tự tin.

Điều này không có nghĩa là trẻ em được phép tỏ ra thiếu tôn trọng và cằn nhằn hoặc đôi khi cha mẹ không nói: “Không, không thể thương lượng được”. Như một người cha đã nói, “Chúng tôi vẫn là một nền dân chủ hạn chế. Thực sự là một chế độ phụ huynh.” Khi câu trả lời từ cha mẹ chủ yếu là đồng ý với sự tôn trọng đối với cuộc sống của con cái họ, thì con cái có nhiều khả năng chấp nhận một sự từ chối không thường xuyên và cần thiết.

CHA MẸ DẠY CON CỦA HỌ—ĐẶC BIỆT
CON GÁI—RẰNG HỌ CÓ QUYỀN NÓI KHÔNG

Having the ability to say no underlies our self-respect and sense of power. “I don’t have to do something that is not right for me.” This is central to standing strong in the world.

Katie has three biological daughters and a foster daughter, all now young adults and doing well. She told me a story of her efforts to teach them that they have the right to say no—and that this lesson must start with a girl’s parents.

There was a time when I was feeling the need to say an honest "no" to my husband more often—about time, sex, and money. He reacted by pouting and getting down in the dumps. I said to him, "It's not about you, it's about me being honest. I have to be able to say no so I can really say yes." He didn't get it.

Then I said, "It's important for your daughters to know a woman can speak up for herself. They need to see me saying no, and see you accepting it." He still didn't get it. Then I said, "Okay, do you want your daughters to say yes to sex with some guy at sixteen because they don't feel they have the right to say no?" He got it! (She laughed.)

All children need clear permission to say a respectful no to either parent about touching, tickling, kisses, hugs, or going against their values. This is crucial “preparation” for being able to say no to others.

PARENTS ARE HONEST AND OPEN ABOUT THEIR OWN LIVES IN APPROPRIATE WAYS

These successful parents didn’t shield their kids from life events, including sickness, death, loss, emotional distress, or hard times. Parents who are honest about their core feelings are teaching their children not to be ashamed of their feelings and their lives.

Many of the children I spoke with struggled to find words to express what it was they liked about their parents. “Real” was a favorite word: “They didn’t hide their feelings, they weren’t emotionally removed, and they didn’t hide the times when they had difficulties.”

“I liked that they told me when they weren’t getting along with one of their friends. I felt as if they trusted me, that I was included.” “They were interested in me,” was another expression I often heard. The parents weren’t just authorities who told you what to do. Also, the word “friendly” often came up.

CHILDREN LIKED KNOWING ABOUT THEIR PARENTS’ YOUNG LIVES

Có khả năng nói không làm nền tảng cho lòng tự trọng và ý thức về quyền lực của chúng ta. “Tôi không cần phải làm điều gì đó không phù hợp với mình.” Đây là trung tâm để đứng vững trên thế giới.

Katie có ba cô con gái ruột và một cô con gái nuôi, tất cả đều đã trưởng thành và đang làm ăn phát đạt. Cô ấy kể cho tôi nghe câu chuyện về những nỗ lực của cô ấy để dạy chúng rằng chúng có quyền từ chối—và rằng bài học này phải bắt đầu từ cha mẹ của một bé gái.

Đã có lúc tôi cảm thấy cần phải thành thật nói “không” với chồng mình thường xuyên hơn—về thời gian, tình dục và tiền bạc. Anh ta phản ứng bằng cách bĩu môi và chui xuống bãi rác. Tôi nói với anh ấy: “Không phải vấn đề ở anh, mà là ở sự trung thực của tôi. Tôi phải có khả năng nói không để tôi thực sự có thể nói có.” Anh ấy đã không nhận được nó.

Sau đó, tôi nói: “Điều quan trọng là các con gái của bạn phải biết rằng một người phụ nữ có thể tự mình lên tiếng. Chúng cần thấy tôi nói không và thấy bạn chấp nhận điều đó.” Anh vẫn chưa hiểu. Sau đó, tôi nói, “Được rồi, bạn có muốn con gái của bạn đồng ý quan hệ tình dục với một chàng trai nào đó ở tuổi mười sáu bởi vì chúng không cảm thấy mình có quyền từ chối không?” Ông đã nhận nó! (Cô ấy đã cười.)

Tất cả trẻ em cần được cho phép rõ ràng để từ chối một cách tôn trọng cha hoặc mẹ về việc đụng chạm, cù lét, hôn, ôm hoặc đi ngược lại các giá trị của chúng. Đây là “sự chuẩn bị” quan trọng để có thể nói không với người khác.

CHA MẸ TRUNG THỰC VÀ CỎI MỞ VỀ HỌ SỐNG RIÊNG THEO CÁCH PHÙ HỢP

Những bậc cha mẹ thành công này đã không bảo vệ con cái họ khỏi những biến cố trong cuộc sống, bao gồm bệnh tật, cái chết, mất mát, đau khổ về tình cảm hay thời điểm khó khăn. Cha mẹ trung thực về cảm xúc cốt lõi của họ đang dạy con cái họ không xấu hổ về cảm xúc và cuộc sống của chúng.

Nhiều đứa trẻ mà tôi nói chuyện đã phải vật lộn để tìm ra từ ngữ để diễn tả những gì chúng thích ở cha mẹ chúng. “Thật” là từ được yêu thích: “Họ không giấu giếm, không chai lì cảm xúc, không giấu diếm những lúc khó khăn”.

“Tôi thích việc họ nói với tôi khi họ không hòa thuận với một trong những người bạn của họ. Tôi cảm thấy như thể họ tin tưởng tôi, rằng tôi đã được bao gồm. “Họ quan tâm đến tôi,” là một cách diễn đạt khác mà tôi thường nghe. Cha mẹ không chỉ là những nhà chức trách bảo bạn phải làm gì. Ngoài ra, từ “thân thiện” thường xuất hiện.

TRẺ THÍCH BIẾT VỀ CUỘC SỐNG TUỔI TRẺ CỦA CHA MẸ

While the timing needs to be right, when parents tell stories about their own young lives it gives the children a rich narrative about the history of their family, and it can actually help the younger generation sympathize with their parents as individuals. What was their childhood like? Did they get in trouble? Were they good students? How did they meet each other.

This may include stories that often were taboo, such as the forced internment of Japanese-American families in the western states during World War II, or the violence and alcoholism on Native American reservations, or tales of ancestors who didn't want to be seen as immigrants and didn't teach their native language to their children. The parents' shame was often passed on to the children by their silence. Yet children want to know their history.

One Native American friend, Denise, said, "I've told my children about all of it. I told them the proud history of our ancestors and traditions, and how losing their heritage and access to their homeland, and children being taken away to Catholic boarding schools, [these things] really harmed our people. I also told them that there was a lot of alcoholism and violence and families torn apart. They are proud that I sobered up and I took them to the sober New Year's Eve party for Native Americans in our city. They've seen me go to college and get a degree at forty to become a chemical dependency counselor. I want them to feel proud of who they are."

As an aside, I urge all parents to write down or record stories from their childhood. It can be simple—it doesn't have to be a huge, ambitious genealogy project—but even if children don't show an interest at present, they are likely to be fascinated by these accounts later on, and they will be grateful. I treasure the stories my parents wrote down, the letters they kept, starting with their courtship days. My father, who loved books, often told US of his favorites from childhood. It touches me to read them now and think of him. My Aunt Margaret made a tape called, "What It's Like to Be Starving," that told of her family's experience being interned in the Philippines for three years during World War II.

As a family, keep a journal of trips you take together. Write down where you stayed, whom you visited, what you saw, family squabbles, funny events. Let all the kids make entries and ask them what they want it to say. It will be a treasure later on.

Similarly, encourage children to keep journals. My teenage journals used to be embarrassing to me. I wrote about a boy who kissed me, and how I hoped he'd kiss me again because it felt so good. I

Mặc dù cần phải đúng thời điểm, nhưng khi cha mẹ kể những câu chuyện về cuộc sống thời thơ ấu của chính họ, điều đó mang đến cho trẻ một câu chuyện phong phú về lịch sử của gia đình chúng và điều đó thực sự có thể giúp thế hệ trẻ đồng cảm với cha mẹ chúng với tư cách cá nhân. Tuổi thơ của họ như thế nào? Họ có gặp rắc rối không? Họ có phải là học sinh giỏi không? Họ đã gặp nhau như thế nào.

Điều này có thể bao gồm những câu chuyện thường là điều cấm kỵ, chẳng hạn như việc các gia đình người Mỹ gốc Nhật bị cưỡng bức thực tập ở các bang phía tây trong Thế chiến thứ hai, hoặc bạo lực và chứng nghiện rượu ở các khu bảo tồn của người Mỹ bản địa, hoặc những câu chuyện về tổ tiên không muốn bị nhìn thấy. là người nhập cư và không dạy ngôn ngữ mẹ đẻ của họ cho con cái của họ. Sự xấu hổ của cha mẹ thường truyền sang con cái bởi sự im lặng của họ. Tuy nhiên, trẻ em muốn biết lịch sử của họ.

Denise, một người bạn người Mỹ bản địa, nói: "Tôi đã kể cho các con tôi nghe về tất cả những điều đó. Tôi kể cho chúng nghe về lịch sử đáng tự hào của tổ tiên và truyền thống của chúng ta, về việc mất đi di sản và quyền tiếp cận quê hương, và việc trẻ em bị bắt đi Các trường nội trú Công giáo, [những điều này] thực sự đã làm hại người dân của chúng tôi. Tôi cũng nói với họ rằng có rất nhiều nạn nghiện rượu và bạo lực và các gia đình tan nát. Họ tự hào rằng tôi đã tỉnh táo và tôi đã đưa họ đến bữa tiệc giao thừa tỉnh táo vì Người Mỹ bản địa trong thành phố của chúng tôi. Họ đã chứng kiến tôi học đại học và lấy bằng ở tuổi 40 để trở thành cố vấn về chứng nghiện ma túy. Tôi muốn họ cảm thấy tự hào về con người của họ."

Ngoài ra, tôi kêu gọi tất cả các bậc cha mẹ viết ra hoặc ghi lại những câu chuyện từ thời thơ ấu của họ. Nó có thể đơn giản—không nhất thiết phải là một dự án khổng lồ, đầy tham vọng về phả hệ—nhưng ngay cả khi hiện tại trẻ em không tỏ ra thích thú, thì sau này chúng có thể sẽ bị cuốn hút bởi những câu chuyện này và chúng sẽ biết ơn. Tôi trân trọng những câu chuyện mà cha mẹ tôi đã viết ra, những lá thư mà họ đã lưu giữ, bắt đầu từ những ngày họ mới quen nhau. Cha tôi, một người yêu thích sách, thường kể cho Hoa Kỳ nghe về những cuốn sách yêu thích của ông từ thời thơ ấu. Bây giờ tôi cảm động khi đọc chúng và nghĩ về anh ấy. Dì Margaret của tôi đã làm một cuốn băng tên là "Chết đói là như thế nào," kể về trải nghiệm của gia đình dì khi bị giam giữ ở Philippines trong ba năm trong Thế chiến thứ hai.

Với tư cách là một gia đình, hãy ghi nhật ký về những chuyến đi mà bạn đã thực hiện cùng nhau. Viết ra nơi bạn đã ở, những người bạn đã đến thăm, những gì bạn đã thấy, những cuộc cãi vã trong gia đình, những sự kiện hài hước. Hãy để tất cả trẻ em thực hiện các mục và hỏi chúng muốn nói gì. Nó sẽ là một kho báu sau này.

Tương tự, khuyến khích trẻ viết nhật ký. Các tạp chí tuổi teen của tôi đã từng làm tôi xấu hổ. Tôi đã viết về một chàng trai đã hôn tôi và tôi hy vọng anh ấy sẽ hôn tôi lần nữa vì cảm giác thật tuyệt. Tôi đã đề cập đến việc thích chơi một bản scherzo của

mentioned loving to play a Chopin scherzo, and in the next breath wrote about getting all excited over a really cute guy. I then switched to being mad at my parents, then to a really fun overnight with girlfriends, then to my happiness at getting three first ratings for accompanying people on the piano in state competitions. It was a wild ride, with moods that could swing in a second. These journals helped me immensely later on as I struggled to feel more kindly toward myself.

PARENTS LET THEIR KIDS FIND THEIR WAY

Some children know exactly what they want to do after high school, while others flounder. Yolanda’s daughter Lindsay had just graduated from high school and didn't have a clear interest in academics. She decided not to start college, even though she got excellent grades and the teachers at school were all asking, “Where are you going to college?” Yolanda’s response to her daughter, “Honey, it’s okay. Don’t do it if you don’t want to. Sometimes it takes a while,” was one she repeated several times in the coming year. There was the time when they were sitting together at the health sciences orientation before medical technology classes started when Lindsay turned to her mother and whispered, "Mom, I don’t want to do this." There was the afternoon when Yolanda found her daughter sitting at the dining room table in tears, looking at the blank application for beauty school. “I don’t want to be a loser,” she sobbed, “but I don’t want to do this.” Again, Yolanda comforted her. “Honey you don’t have to, it’s okay.”

Lindsay later took up her dad’s offer to help him by working in his local business. While she had previously helped out with only modest interest, something clicked and she got excited about working in the business. She was good at talking with customers, answering phones, and learning how to place orders. Within a few months, her father was teaching her how to do estimates. The gift from her parents was being relaxed and not trying to make her life "smooth" by boxing her into a career she didn’t really want.

THE WISE FATHER WHO STAYED CALM

I’ll close with a story that combines many elements of the parents who rock. Indeed, it was told in separate interviews with Angela, and her father, Bruce. It was Angela who inspired this chapter with her exuberant remark, “My parents rock.”

As a senior in high school, Angela had flexible curfews. It was okay for her to call home if she was having a good time, and arrange to stay out a bit later. Because of this she wasn’t worried when, one night, she and some girlfriends decided to drive to a party at a cabin on a

Chopin, and trong hơi thở tiếp theo đã viết về việc trở nên phấn khích trước một anh chàng thực sự dễ thương. Sau đó, tôi chuyển sang giận bố mẹ mình, rồi chuyển sang một đêm thực sự vui vẻ với bạn gái, rồi chuyển sang niềm hạnh phúc khi đạt được ba xếp hạng đầu tiên cho những người cùng chơi piano trong các cuộc thi cấp bang. Đó là một chuyến đi hoang dã, với tâm trạng có thể thay đổi trong giây lát. Những nhật ký này đã giúp tôi rất nhiều sau này khi tôi đấu tranh để cảm thấy tử tế hơn với bản thân.

CHA MẸ ĐỂ CON TỰ TÌM ĐƯỜNG

Một số trẻ biết chính xác mình muốn làm gì sau khi tốt nghiệp trung học, trong khi những trẻ khác thì lúng túng. Con gái của Yolanda, Lindsay, vừa tốt nghiệp trung học và không có hứng thú rõ ràng với học thuật. Cô ấy quyết định không bắt đầu học đại học, mặc dù cô ấy đạt điểm xuất sắc và các giáo viên ở trường đều hỏi, "Bạn sẽ học đại học ở đâu?" Yolanda đáp lại con gái mình: “Con yêu, không sao đâu. Đừng làm nếu bạn không muốn. Đôi khi phải mất một thời gian,” là điều mà cô ấy đã lặp lại nhiều lần trong năm tới. Có lần họ đang ngồi cùng nhau trong buổi định hướng về khoa học sức khỏe trước khi các lớp học về công nghệ y tế bắt đầu thì Lindsay quay sang mẹ và thì thầm: “Mẹ ơi, con không muốn làm điều này”. Có một buổi chiều khi Yolanda thấy con gái mình ngồi ở bàn ăn trong nước mắt, nhìn vào ứng dụng trống cho trường thẩm mỹ. “Tôi không muốn trở thành kẻ thua cuộc,” cô thốn thức, “nhưng tôi không muốn làm điều này.” Một lần nữa, Yolanda an ủi cô ấy. “Em yêu, không cần đâu, không sao đâu.”

Lindsay sau đó đã nhận lời đề nghị giúp đỡ của cha cô bằng cách làm việc trong doanh nghiệp địa phương của ông. Mặc dù trước đây cô ấy chỉ giúp đỡ với mức lãi suất khiêm tốn, nhưng đã có điều gì đó xảy ra và cô ấy rất hào hứng với công việc kinh doanh này. Cô ấy giỏi nói chuyện với khách hàng, trả lời điện thoại và học cách đặt hàng. Trong vòng vài tháng, cha cô đã dạy cô cách ước tính. Món quà từ cha mẹ cô ấy là được thoải mái và không cố gắng làm cho cuộc sống của cô ấy trở nên "suôn sẻ" bằng cách ép cô ấy vào một nghề nghiệp mà cô ấy không thực sự muốn.

CHA KHÔN NGOAN GIỮ BÌNH TĨNH

Tôi sẽ kết thúc bằng một câu chuyện kết hợp nhiều yếu tố của những bậc cha mẹ đá. Thật vậy, nó đã được kể trong các cuộc phỏng vấn riêng với Angela và cha cô, Bruce. Chính Angela là người đã truyền cảm hứng cho chương này với lời nhận xét hào hứng của cô ấy, “Cha mẹ tôi rất tuyệt vời.”

Khi còn là học sinh cuối cấp trung học, Angela có những giờ giới nghiêm linh hoạt. Cô ấy có thể gọi điện về nhà nếu cô ấy đang có một khoảng thời gian vui vẻ và sắp xếp để ở ngoài muộn hơn một chút. Vì điều này, cô không lo lắng khi vào một đêm nọ, cô và một số bạn gái quyết định lái xe đến một bữa tiệc tại một căn nhà gỗ

lake about fifty miles from home. She figured she'd be home on time. Even though the area was familiar to them, they got lost on a back road, got upset, then rammed into a stump and wrecked the radiator. After finding that their cell phones didn't get reception, they started to panic. One of the girls said, *o my God, what if there are rapists in the woods*, and they all started to get extremely agitated. Within a half hour, they had walked to a place where they could call home.

"I was kind of dreading calling my parents, but I knew it would be okay," Angela said. "The first thing my father did was to help me calm down. He slowly asked, Was I okay? Where was I? What was the situation? How were the other girls?"

One of the other girls' parents drove out to pick them up. In the meantime, Angela's father called the parents of one of the other girls in the hope they wouldn't blow up at their daughter. He chatted with them and talked about how lucky they were to have such good kids: they got good grades, weren't into drugs, and were respectful. He also said that, at their age, he thought it was natural that they would venture out, and he wanted the kids to learn how to think clearly in difficult situations.

When Angela arrived home, her parents gave her a hug and said how glad they were that she was safe. Then Bruce said, 'I want to talk with you in the morning about some errors in judgment I think you made.' "But we weren't out past curfew," Angela objected. "I know," he said calmly, "but there are some things I want you to think about."

The next morning Bruce said, "I want you to use this experience to learn, so in the future you think more carefully in an accident or stressful situation.

"First, when you go far away like that you should let us know, just as when someone hikes alone they let people know so they can be found if they have an accident or get lost. People have died because they didn't do that.

"The second error was driving off on a side road in an area where it was dark. You didn't know the way and you didn't have a map. Another one was getting panicked and banging into the stump and damaging the radiator. That panic stopped you from thinking clearly, which is the most important thing when something goes wrong. It also fed into stirring up fear about rapists in the woods, which was highly unlikely."

He paused. "It's all part of learning and growing up. I just want you to think about it."

trên hồ cách nhà khoảng 50 dặm. Cô đoán cô sẽ về nhà đúng giờ. Mặc dù khu vực này rất quen thuộc với họ, nhưng họ bị lạc trên một con đường phía sau, khó chịu, sau đó đâm vào một gốc cây và làm hỏng bộ tản nhiệt. Sau khi phát hiện ra rằng điện thoại di động của họ không bắt sóng, họ bắt đầu hoảng sợ. Một trong các cô gái nói, trời ơi, chuyện gì sẽ xảy ra nếu có những kẻ hiếp dâm trong rừng, và tất cả họ bắt đầu trở nên cực kỳ kích động. Trong vòng nửa giờ, họ đã đi bộ đến một nơi mà họ có thể gọi là nhà.

"Tôi hơi sợ phải gọi điện cho bố mẹ, nhưng tôi biết sẽ không sao đâu," Angela nói. "Điều đầu tiên cha tôi làm là giúp tôi bình tĩnh lại. Ông chậm rãi hỏi: Con ổn chứ? Con đang ở đâu? tình hình thế nào? Những cô gái khác thế nào?"

Cha mẹ của một trong những cô gái khác đã lái xe ra đón họ. Trong lúc đó, cha của Angela đã gọi điện cho cha mẹ của một trong những cô gái khác với hy vọng họ sẽ không nổi giận với con gái mình. Anh ấy trò chuyện với họ và nói về việc họ thật may mắn khi có những đứa con ngoan như vậy: chúng đạt điểm cao, không nghiện ma túy và rất tôn trọng. Anh ấy cũng nói rằng, ở độ tuổi của chúng, anh ấy nghĩ việc chúng mạo hiểm ra ngoài là điều đương nhiên và anh ấy muốn bọn trẻ học cách suy nghĩ rõ ràng trong những tình huống khó khăn.

Khi Angela về đến nhà, bố mẹ cô đã ôm cô và nói rằng họ rất vui vì cô đã an toàn. Sau đó, Bruce nói, 'Tôi không muốn nói chuyện với bạn vào buổi sáng về một số lỗi trong phán đoán mà tôi nghĩ rằng bạn đã mắc phải. "Nhưng chúng tôi không ở ngoài giờ giới nghiêm," Angela phản đối. "Anh biết," anh nói một cách bình tĩnh, "nhưng có một số điều anh muốn em suy nghĩ."

Sáng hôm sau, Bruce nói: "Tôi muốn bạn sử dụng kinh nghiệm này để học hỏi, để trong tương lai bạn suy nghĩ cẩn thận hơn trong một tai nạn hoặc tình huống căng thẳng.

"Thứ nhất, đi xa như vậy thì phải báo cho chúng tôi biết, cũng như khi đi bộ một mình thì báo cho người ta biết, nếu có tai nạn hay lạc đường thì tìm được. Mọi người đã chết vì họ đã không làm điều đó.

"Lỗi thứ hai là lái xe đi chệch làn đường trong khu vực trời tối. Bạn không biết đường và bạn không có bản đồ. Một người khác hoảng loạn lao vào gốc cây và làm hỏng bộ tản nhiệt. Sự hoảng loạn đó khiến bạn không thể suy nghĩ rõ ràng, đó là điều quan trọng nhất khi có sự cố xảy ra. Nó cũng làm dấy lên nỗi sợ hãi về những kẻ hiếp dâm trong rừng, điều rất khó xảy ra."

Anh dừng lại. "Tất cả đều là một phần của quá trình học hỏi và trưởng thành. Tôi chỉ muốn bạn suy nghĩ về nó.

Angela nodded. Bruce gave her a hug and they both went about their day.

As a therapist who has listened to countless stories of parents screaming, shaming, humiliating, lecturing, punishing, and hitting kids when they mess up, I find this a breathtaking example of great parenting. Bruce stayed steady and never broke his caring bond with her. He respectfully used the phrase "errors in judgment" rather than any derogatory phrases or words. At one level Angela learned from this example about letting people know where you are when put yourself in harm's way, being prepared (think twice before going to an unfamiliar, secluded place at night, and take a map), paying attention, and staying calm. At an emotional level she internalized that her parents were beside her all the way, from helping her calm down during the first phone conversation, to being supportive of her friends, to welcoming her home with a hug, to a calm and lucid conversation the next morning about what they hoped she would learn from the experience. No yelling, no losing it, no grounding her. Just connection, wisdom, teaching, and love.

20 "Us Thinking"

How to Bring Up a Generation of Peacemakers

There is no way to peace. Peace is the way.

—Anonymous

If there is one idea I hope you will take from this book, it is that "there is no way to peace, peace *is* the way." In Buddhist thought, peace is found in the details of our days: in your warmth, smile, honesty, tone of voice, the way you breathe, move, listen, take care of yourself, and in the way you are fully present to others. Peace is about stepping beyond your conditioned mind, seeing into the hearts of others, being able to apologize, accepting change, and realizing that we are all created from one life energy, no matter our race, religion, or culture. Peace is being clear with others, being straightforward in our speech, being able to calm ourselves down and not react in anger. It's seeing the many sides to a story, a theory, or political discourse and developing a capacity for critical thinking, which helps us recognize a would-be deceiver, someone who would exploit us, as well as one who genuinely cares.

Peace is active and alive, and it has a Strong voice that combines kindness and understanding with being real, courageous, and respectful. The desire to raise children with values of cooperation, respect, hard work, and care for others is not bounded by or limited to

Angela gật đầu. Bruce ôm cô ấy và cả hai bắt đầu một ngày của họ.

Là một nhà trị liệu đã lắng nghe vô số câu chuyện về các bậc cha mẹ la hét, sỉ nhục, khiển trách, trừng phạt và đánh con cái khi chúng làm bậy, tôi thấy đây là một ví dụ ngoạn mục về cách nuôi dạy con cái tuyệt vời. Bruce vẫn ổn định và không bao giờ phá vỡ mối quan hệ chăm sóc của anh ấy với cô ấy. Anh ấy đã sử dụng cụm từ "lỗi trong phán đoán" một cách trân trọng thay vì bất kỳ cụm từ hoặc từ ngữ xúc phạm nào. Ở một mức độ nào đó, Angela đã học được từ ví dụ này về việc cho mọi người biết bạn đang ở đâu khi đặt mình vào tình thế nguy hiểm, hãy chuẩn bị sẵn sàng (suy nghĩ kỹ trước khi đến một nơi xa lạ, một nơi vắng vẻ vào ban đêm và lấy bản đồ), chú ý và giữ bình tĩnh. Ở mức độ cảm xúc, cô ấy nội tâm hóa rằng cha mẹ cô ấy đã ở bên cạnh cô ấy suốt chặng đường, từ việc giúp cô ấy bình tĩnh trong cuộc nói chuyện điện thoại đầu tiên, đến việc hỗ trợ bạn bè của cô ấy, để chào đón cô ấy về nhà với một cái ôm, đến một cuộc trò chuyện bình tĩnh và sáng suốt vào sáng hôm sau về những gì họ hy vọng cô ấy sẽ học được từ trải nghiệm này. Không la hét, không làm mất nó, không tiếp đất cô ấy. Chỉ cần kết nối, trí tuệ, giảng dạy và tình yêu.

20 "Chúng ta đang suy nghĩ"

Làm thế nào để nuôi dưỡng một thế hệ những người kiến tạo hòa bình

Không có cách nào để hòa bình. Hòa bình là con đường.

-Vô danh

Nếu có một ý tưởng mà tôi hy vọng bạn sẽ rút ra được từ cuốn sách này, đó là "không có con đường nào dẫn đến hòa bình, hòa bình chính là con đường". Trong tư tưởng Phật giáo, hòa bình được tìm thấy trong từng chi tiết của cuộc sống chúng ta: trong sự ấm áp, nụ cười, sự trung thực, giọng nói, cách bạn thở, di chuyển, lắng nghe, chăm sóc bản thân và trong cách bạn hiện diện trọn vẹn với người khác. Hòa bình là bước ra khỏi tâm trí bị điều kiện hóa của bạn, nhìn thấu trái tim của người khác, có thể xin lỗi, chấp nhận thay đổi và nhận ra rằng tất cả chúng ta đều được tạo ra từ một nguồn năng lượng sống, bất kể chủng tộc, tôn giáo hay văn hóa của chúng ta. rõ ràng với người khác, thẳng thắn trong lời nói, có thể bình tĩnh lại và không phản ứng trong cơn tức giận. Đó là nhìn thấy nhiều khía cạnh của một câu chuyện, một lý thuyết hoặc diễn ngôn chính trị và phát triển khả năng tư duy phản biện,

Hòa bình đang hoạt động và sống động, và nó có tiếng nói mạnh mẽ kết hợp lòng tốt và sự hiểu biết với sự chân thật, can đảm và tôn trọng. Mong muốn nuôi dạy con cái với các giá trị hợp tác, tôn trọng, làm việc chăm chỉ và quan tâm đến người khác không bị ràng buộc hoặc giới hạn bởi bất kỳ tôn giáo, văn hóa hay giai cấp nào.

any single religion, culture, or class.

We bring peacefulness to our lives and to those of our children when we learn to see below the surface. What's beneath the anger, the hurt, the pouting, or the fear that fuels indifference. In peacefulness, we see through the surface behavior of others, knowing that we've all been conditioned to see the world in a certain way. Ken Keyes (introduced in [Chapter 17](#)) teaches US to imagine ourselves standing in a circle, even when we feel judgmental of another person or bewildered by their behavior, then to say to ourselves, **"One of US** is crying." *"One of us* is being difficult." *"One of US* is grieving a lost child." It doesn't matter so much which one of US it is—a stranger or a friend—the important thing is that we realize that we ourselves could be having the same feelings at any given time. This creates an "us" mentality that puts us all in the circle together. Or, to put it another way, this mind-set allows US to see the connections we already have.

Teaching Peace

I spoke with Daniel Hughes, a master at his craft of working with deeply disturbed children. I have had the good fortune to attend his workshops and see him work with children; he is always kind, humorous, relaxed, and engaged. Here is something he said to me that I think is very wise.

If you want to bring children up on a fast track toward peace, the most important factor is that they feel safe inside themselves. This is often called *attachment security*. Children feel safe and at ease walking in the door of their home because they know they will be seen, known, understood, and cared for.

Safety means that children can express who they are to their parents. They can say if they feel hurt, sad, angry, confused, or unhappy, and know their parents will listen. The caregivers won't judge, dismiss, dispute, get upset, or minimize what children say. This sounds easy, but for many parents, their own anxiety or difficulty in handling feelings blocks their ability to listen and respond appropriately. They quell their own anxiety by giving unwanted advice, trying to fix the situation, minimizing the child's feelings, or placating the child. Most of this behavior has nothing to do with helping the child; often it is solely to help the parent stop feeling anxious. Many parents jump immediately from hearing their child is having difficulty to feeling that they, the parents, are at fault or that it is a reflection on themselves: *I'm not a good parent. What will people think of me?"*

Stresses and strains are normal in life, and our job as parents is to

Chúng ta mang lại sự yên bình cho cuộc sống của chúng ta và của con cái chúng ta khi chúng ta học cách nhìn sâu vào bên trong. Điều gì đằng sau sự tức giận, tổn thương, bĩu môi hay sợ hãi đã thúc đẩy sự thờ ơ. Trong sự yên bình, chúng ta nhìn xuyên qua hành vi bề ngoài của người khác, biết rằng tất cả chúng ta đều được tạo điều kiện để nhìn thế giới theo một cách nhất định. Ken Keyes (được giới thiệu trong Chương 17) dạy Hoa Kỳ tưởng tượng mình đang đứng trong một vòng tròn, ngay cả khi chúng ta cảm thấy đang phán xét người khác hoặc bối rối trước hành vi của họ, rồi tự nhủ: "Một người của Hoa Kỳ đang khóc." "Một trong số chúng ta đang gặp khó khăn." "Một người Mỹ đang đau buồn vì một đứa trẻ bị lạc." Không quan trọng đó là người Mỹ nào - người lạ hay bạn bè - điều quan trọng là chúng ta nhận ra rằng bản thân chúng ta có thể có cùng cảm xúc vào bất kỳ thời điểm nào. Điều này tạo ra tâm lý "chúng ta" đặt tất cả chúng ta vào vòng tròn cùng nhau. Hay nói cách khác, tư duy này cho phép Hoa Kỳ nhìn thấy những mối liên hệ mà chúng ta đã có.

giảng hòa bình

Tôi đã nói chuyện với Daniel Hughes, một bậc thầy trong nghề làm việc với những đứa trẻ bị rối loạn trầm trọng. Tôi đã có may mắn được tham dự các hội thảo của anh ấy và thấy anh ấy làm việc với trẻ em; anh ấy luôn tử tế, hài hước, thoải mái và gần gũi. Đây là điều anh ấy nói với tôi mà tôi nghĩ là rất khôn ngoan.

Nếu bạn muốn nuôi dạy trẻ trên con đường nhanh chóng hướng tới hòa bình, thì yếu tố quan trọng nhất là chúng cảm thấy an toàn trong chính bản thân mình. Điều này thường được gọi là bảo mật tệp đính kèm. Trẻ em cảm thấy an toàn và thoải mái khi bước vào nhà vì chúng biết rằng chúng sẽ được nhìn thấy, biết đến, thấu hiểu và quan tâm.

An toàn có nghĩa là trẻ em có thể bày tỏ chúng là ai với cha mẹ chúng. Chúng có thể nói nếu chúng cảm thấy bị tổn thương, buồn bã, tức giận, bối rối hoặc không vui và biết rằng cha mẹ chúng sẽ lắng nghe. Người chăm sóc sẽ không phán xét, bác bỏ, tranh cãi, khó chịu hoặc giảm thiểu những gì trẻ nói. Điều này nghe có vẻ dễ dàng, nhưng đối với nhiều bậc cha mẹ, sự lo lắng hoặc khó khăn trong việc xử lý cảm xúc của chính họ đã cản trở khả năng lắng nghe và phản hồi thích hợp của họ. Họ dập tắt sự lo lắng của chính mình bằng cách đưa ra những lời khuyên không mong muốn, cố gắng khắc phục tình hình, giảm thiểu cảm xúc của trẻ hoặc xoa dịu trẻ. Hầu hết hành vi này không liên quan gì đến việc giúp đỡ đứa trẻ; thường thì nó chỉ là để giúp cha mẹ ngừng cảm thấy lo lắng. Nhiều bậc cha mẹ ngay lập tức chuyển từ việc nghe con mình gặp khó khăn sang cảm giác rằng họ, cha mẹ, có lỗi hoặc đó là sự phản ánh về chính họ: Tôi' Tôi không phải là một phụ huynh tốt. Mọi người sẽ nghĩ gì về tôi?"

Căng thẳng và căng thẳng là điều bình thường trong cuộc sống, và công việc của

help children deal with them and not go off on a private guilt trip because we interpret their difficulties as a reflection of ourselves.

Parents will say, “I don’t want my child to hurt.” But as Buddhism teaches US, hurts and losses are normal in life. It’s part of the deal. Yes, we can kiss a skinned knee or an “owie,” but hurts such as getting left out, not making the team, or being called names by a bully are practice for life. We can’t get rid of bullies or prevent rejection, but we can kindly help our children handle tough situations and learn to manage their emotions, and not take things personally.

Quoting Dan Hughes again, “We also need to recognize the special, unique qualities of our children. Parents get tied up in feeling they have to tinker with their children’s inner lives, but this will take care of itself when we model for our children the right values and expose them to lots of creative, respectful people. Being comfortable with diversity in the world starts with showing respect for the diversity of our children’s inner life. They don’t have to think what you think or feel what you feel. We don’t have to have the same religion or political beliefs. We can be different and still enjoy each other. This is so important to bringing up peaceful children. *I want you to be you. We don’t need to say this in words, but we need to show it.*”

Peacefulness in our lives begins with kindness and self-acceptance. It brings depth to our thinking, warmth to our responses, and mercy to ourselves and others. It’s about being present against the backdrop of an expansive consciousness that allows US to smile at human foibles, enjoy the great big messy show of life, and realize how rich and surprising life can be. Peace includes the altruism and selflessness that emerge as we live from our deepest truths, grounded in the awareness that we are part of the whole.

chúng ta với tư cách là cha mẹ là giúp con cái đối phó với chúng chứ không phải cảm thấy tội lỗi vì chúng ta coi những khó khăn của chúng là sự phản ánh của chính chúng ta.

Cha mẹ sẽ nói, “Tôi không muốn con tôi bị tổn thương.” Nhưng như đạo Phật dạy ở Mỹ, tổn thương và mất mát là chuyện bình thường trong cuộc sống. Đó là một phần của thỏa thuận. Đúng vậy, chúng ta có thể hôn một đầu gối bị trầy da hoặc một tiếng “owie”, nhưng những tổn thương như bị bỏ rơi, không tham gia nhóm hoặc bị kẻ bắt nạt gọi tên là bài tập cả đời. Chúng ta không thể loại bỏ những kẻ bắt nạt hoặc ngăn chặn sự từ chối, nhưng chúng ta có thể tử tế giúp con mình xử lý các tình huống khó khăn và học cách quản lý cảm xúc của chúng chứ không phải cá nhân hóa mọi việc.

Một lần nữa trích lời Dan Hughes: “Chúng ta cũng cần nhận ra những phẩm chất đặc biệt, độc đáo của con cái chúng ta. Cha mẹ bị ràng buộc bởi cảm giác họ phải tìm hiểu đời sống nội tâm của con cái, nhưng điều này sẽ tự khắc phục khi chúng ta làm gương cho con mình những giá trị đúng đắn và cho chúng tiếp xúc với nhiều người sáng tạo, đáng tôn trọng. Cảm thấy thoải mái với sự đa dạng trên thế giới bắt đầu bằng việc thể hiện sự tôn trọng đối với sự đa dạng trong đời sống nội tâm của con cái chúng ta. Họ không cần phải nghĩ những gì bạn nghĩ hoặc cảm nhận những gì bạn cảm thấy. Chúng ta không nhất thiết phải có cùng tôn giáo hay niềm tin chính trị. Chúng ta có thể khác nhau và vẫn thích nhau. Điều này rất quan trọng để nuôi dạy những đứa trẻ bình yên. Tôi muốn bạn là bạn. Chúng ta không cần phải nói điều này bằng lời, nhưng chúng ta cần thể hiện điều đó.”

Sự yên bình trong cuộc sống của chúng ta bắt đầu từ lòng tốt và sự chấp nhận bản thân. Nó mang lại chiều sâu cho suy nghĩ của chúng ta, sự ấm áp cho những phản ứng của chúng ta và lòng thương xót đối với bản thân và những người khác. Đó là về việc hiện diện trong bối cảnh của một ý thức mở rộng cho phép Hoa Kỳ mỉm cười với những điểm yếu của con người, thưởng thức màn trình diễn lộn xộn lớn của cuộc sống và nhận ra cuộc sống có thể phong phú và đáng ngạc nhiên như thế nào. Hòa bình bao gồm lòng vị tha và vị tha xuất hiện khi chúng ta sống từ những sự thật sâu sắc nhất của mình, dựa trên nhận thức rằng chúng ta là một phần của tổng thể.

If we accept that peace is the way, then we have a daily guide to follow. *What is the most respectful, caring way to handle this particular situation? How can I correct a child or set limits in a way that is fair and teaches in a positive way?* If peace is the way, we don't coerce or use guilt or fear to control our children. Instead, we cooperate, talk situations over, and encourage children to have a voice. Parents dignify little people by realizing he or she has deep feelings and original ideas, and then treating them with the respect they deserve.

Peace values evolve as children learn to live from the inside out. *What feels clear for me to do? What am I ready, willing, or able to do? We must take time to help them listen for their answers.* There is the story of the Navajo mother who said in response to her daughter's request for advice, "Put it in your holy middle and sleep on it." Living out of these questions is the genesis of helping children live with the perennial question, *Who am I?* The answer to this will eventually lead to the next big question, *How can I be of service in the world?*

21 Pass It On

Family Stories of Teaching Peace

A single word or expression.. .can have four different meanings corresponding to the four levels

of interpretation, known as the four modes of understanding, which are:

- (i) the literal meaning;*
- (ii) the general meaning;*
- (Hi) the hidden meaning; and*
- (iv) the ultimate meaning.*

—The Dalai Lama, *The Path to Tranquility*

arenting that teaches nonviolence is many-faceted. We etch memories into our child's mind of a positive way to be in the world. Generosity, kindness, fairness, and empathy are the values we teach them to hold above all else. These values live on as guides to loving actions—a mind-set about our place in the world.

The stories in this chapter come from seemingly small or insignificant acts on the part of parents, or in one or two cases, a teacher. I offer

Nếu chúng ta chấp nhận rằng hòa bình là con đường, thì chúng ta có một hướng dẫn hàng ngày để làm theo. Cách tôn trọng, quan tâm nhất để xử lý tình huống cụ thể này là gì? Làm thế nào tôi có thể sửa sai một đứa trẻ hoặc đặt ra các giới hạn một cách công bằng và dạy dỗ một cách tích cực? Nếu hòa bình là con đường, chúng ta không ép buộc hoặc sử dụng cảm giác tội lỗi hoặc sợ hãi để kiểm soát con cái mình. Thay vào đó, chúng tôi hợp tác, thảo luận về các tình huống và khuyến khích trẻ em có tiếng nói. Cha mẹ tôn trọng những người nhỏ bé bằng cách nhận ra rằng họ có những cảm xúc sâu sắc và những ý tưởng độc đáo, sau đó đối xử với họ bằng sự tôn trọng mà họ xứng đáng được nhận.

Các giá trị hòa bình phát triển khi trẻ em học cách sống từ trong ra ngoài. Những gì cảm thấy rõ ràng cho tôi để làm gì? Tôi đã sẵn sàng, sẵn sàng hoặc có thể làm gì? Chúng ta phải dành thời gian để giúp họ lắng nghe câu trả lời của họ. Có câu chuyện về một người mẹ Navajo đáp lại lời xin lời khuyên của con gái mình rằng: "Hãy đặt nó vào giữa của con và ngủ trên đó." Sống thoát khỏi những câu hỏi này là nguồn gốc của việc giúp trẻ em sống với câu hỏi muôn thuở, Tôi là ai? Câu trả lời cho điều này cuối cùng sẽ dẫn đến câu hỏi lớn tiếp theo, Làm thế nào tôi có thể phục vụ thế giới?

21 Truyền Nó Đi

Câu Chuyện Gia Đình Giảng Dạy Hòa Bình

Một từ hoặc cụm từ duy nhất... có thể có bốn ý nghĩa khác nhau tương ứng với bốn cấp độ

của sự giải thích, được gọi là bốn phương thức hiểu biết, đó là:

- (i) nghĩa đen;
- (ii) ý nghĩa chung;
- (Hi) ý ẩn; Và
- (iv) nghĩa rất rõ.

—Đức Đạt Lai Lạt Ma, *Con Đường Đến Sự Tĩnh Lặng*

không có gì dạy về bất bạo động có nhiều khía cạnh. Chúng tôi khắc ghi những ký ức vào tâm trí con mình về một cách tích cực để tồn tại trên thế giới. Sự hào phóng, lòng tốt, sự công bằng và sự đồng cảm là những giá trị mà chúng tôi dạy chúng phải giữ trên tất cả những giá trị khác. Những giá trị này tồn tại như kim chỉ nam cho những hành động yêu thương—một cách suy nghĩ về vị trí của chúng ta trên thế giới.

Những câu chuyện trong chương này bắt nguồn từ những hành động dường như nhỏ nhặt hoặc tầm thường của cha mẹ, hoặc trong một hoặc hai trường hợp, của giáo

them as a means to reflect on your own life and to help you realize how much your behavior lives on through your children. It is often the heartfelt nature of a parent's or a relative's generosity or courage that has a positive, life-changing impact on a child.

Accepting and Welcoming Friends My dad felt a bit like the poor boy from the country who made good and never forgot what it meant to be left out or alone. On Thanksgiving, Christmas, and Easter, he invited international students home for dinner. He wanted them to have a good experience in the United States and to share with them his pride in his home and family. I met people from all over the world and learned about differences in culture and race.

As another example, when I was in high school I could always count on my father to reach out his hand and welcome any friend I brought to our home—black, white, Jewish, gay, straight, rich, poor, or just...weird. (I was part of the arts and theater crowd in high school.) He would gladly sit down and talk with them with sincere interest. More than one friend over the years has commented to me how much it meant to be welcomed into our home with such kindness and respect.

Don told me about his Buddhist father, a first generation Japanese immigrant. "I remember my father as a very gentle man. He worked long hours in the fish store that was attached to our house. The store also sold fishing gear. One time we were in the store, a guy came in with a reel to have a new line put on it. It was a very light spinning reel and I made a comment about the poor quality of the line he had. It wasn't as good as ours. My father gave me this look that said, 'You shouldn't have said that.' After the man left, he took me aside and kindly explained to me that we should be happy that this man had brought the reel in. He had come to US for help and we should be grateful. He added that not everyone could afford a better line and we shouldn't make anyone feel bad because of that.

"He also explained it in the context of running a business: that I should always be respectful of the customer." Don drifted into a reflective tone. "This incident had a great effect on me and has always stayed with me, because my father was willing to explain and did it so gently." Tears welled up in his eyes. "He didn't embarrass me in front of the man, and he clearly wanted to help me understand why it's important to be thoughtful toward others. Throughout my life this memory comes to mind and I'm thankful for the kindness of my father."

viên. Tôi cung cấp chúng như một phương tiện để bạn suy ngẫm về cuộc sống của chính mình và để giúp bạn nhận ra hành vi của mình ảnh hưởng đến con cái như thế nào. Bản chất chân thành của sự hào phóng hoặc lòng dũng cảm của cha mẹ hoặc người thân thường có tác động tích cực, thay đổi cuộc sống đối với một đứa trẻ.

Chấp nhận và chào đón bạn bè Cha tôi cảm thấy hơi giống một cậu bé nghèo ở nông thôn, người đã làm điều tốt và không bao giờ quên ý nghĩa của việc bị bỏ rơi hoặc cô đơn. Vào Lễ tạ ơn, Giáng sinh và Phục sinh, ông mời các sinh viên quốc tế về nhà ăn tối. Anh ấy muốn họ có trải nghiệm tốt ở Hoa Kỳ và chia sẻ với họ niềm tự hào của anh ấy về quê hương và gia đình của mình. Tôi đã gặp gỡ mọi người từ khắp nơi trên thế giới và tìm hiểu về sự khác biệt về văn hóa và chủng tộc.

Một ví dụ khác, khi tôi còn học trung học, tôi luôn có thể tin tưởng rằng cha tôi sẽ dang tay chào đón bất kỳ người bạn nào mà tôi đưa đến nhà của chúng tôi—da đen, da trắng, người Do Thái, người đồng tính, dị tính, giàu, nghèo, hoặc chỉ... kỳ quặc. (Tôi là một phần của đám đông nghệ thuật và sân khấu ở trường trung học.) Anh ấy sẽ vui vẻ ngồi xuống và nói chuyện với họ với sự quan tâm chân thành. Nhiều người bạn trong nhiều năm đã nhận xét với tôi rằng việc được chào đón vào nhà của chúng tôi với lòng tốt và sự tôn trọng như vậy có ý nghĩa biết bao.

Don kể cho tôi nghe về người cha theo đạo Phật của anh, một người Nhật nhập cư thế hệ đầu tiên. "Tôi nhớ cha tôi là một người đàn ông rất hiền lành. Anh ấy đã làm việc nhiều giờ trong cửa hàng cá gắn liền với ngôi nhà của chúng tôi. Cửa hàng cũng bán dụng cụ câu cá. Một lần chúng tôi đang ở trong cửa hàng, một anh chàng bước vào với một cuộn dây để đặt một sợi dây mới vào đó. Đó là một guồng quay rất nhẹ và tôi đã đưa ra nhận xét về chất lượng kém của dây chuyển mà anh ta có. Nó không tốt như của chúng tôi. Cha tôi nhìn tôi như muốn nói: 'Con không nên nói thế.' Sau khi người đàn ông rời đi, anh ấy kéo tôi sang một bên và tử tế giải thích với tôi rằng chúng tôi nên vui mừng vì người đàn ông này đã mang cuộn phim đến. Anh ấy đã đến Mỹ để được giúp đỡ và chúng tôi nên biết ơn. Anh ấy nói thêm rằng không phải ai cũng có thể mua được một dòng tốt hơn và chúng ta không nên khiến bất kỳ ai cảm thấy tồi tệ vì điều đó.

"Anh ấy cũng giải thích điều đó trong bối cảnh điều hành một doanh nghiệp: rằng tôi phải luôn tôn trọng khách hàng." Don trôi vào một giai điệu phản chiếu. "Sự việc này đã ảnh hưởng rất lớn đến tôi và luôn ở bên tôi, bởi vì bố tôi sẵn sàng giải thích và làm điều đó rất nhẹ nhàng." Nước mắt anh trào ra: "Anh ấy không làm tôi xấu hổ trước mặt người đàn ông đó, và rõ ràng anh ấy muốn giúp tôi hiểu tại sao điều quan trọng là phải quan tâm đến người khác. Trong suốt cuộc đời tôi, ký ức này hiện lên trong tâm trí tôi và tôi rất biết ơn vì lòng tốt của cha tôi."

Seeing Parents as Political Activists

Jeremy, brought up in the Mennonite tradition and now the father of two grown boys, said this about his childhood: “There were lots of family stories that made an imprint on my mind. Mother told of her father, a bishop who was saving money for a greatcoat—his was tattered and worn out. When he saw that some children nearby didn’t have shoes, he gave the money he was saving for a new coat to help buy their shoes. I saw my father participate in antiwar demonstrations, and I remember when he was arrested for protesting at the Pentagon. He called from a pay phone to tell [Mother] he was all right. I was in high school at the time. It was important for me to know that my dad was taking that kind of risk.

Jeremy continued. “There was another, more recent time that stays with me. We were living with my brother and sister-in-law in the inner city when my children were little. We were out on the porch when we saw a young black man run up the street and head toward the back of our house. We watched the police officers capture this man in front of our house and start to beat him. My uncle—an imposing presence—came out and made it very clear he was watching them and they stopped. Uncle Ed had been a nonviolent witness. These and many other experiences all contributed to my identity as a Mennonite, which means nonviolence and being there for others.”

I’ve given several negative examples—some not-so-happy memories—of my own mother earlier in the book. Here is a positive one that had a profound effect. It took place when I was about fourteen. When we heard that a Catholic friend with small children had gotten sick and couldn’t shop to fill the children’s Easter baskets, my mom immediately said to me, “Let’s take our candy to Naomi’s kids. It means so much to them.” I agreed that we didn’t really need it; we were teens. With no hesitation, she swooped up the candy we had and we dropped by a store to get some bunnies. I remember her total, heartfelt response: her friend was sick, Easter was important to them, and my mom was out the door. It’s hard to describe the immense love I felt for her in that moment. It was as if her openheartedness spilled into me.

The memory of my mother took root within me and expressed itself much later in life, quite by surprise. I had called some friends to invite them over for Christmas Eve and hadn’t heard back, so I called again right before the holiday. They weren’t home, but I found myself talking to a woman who had recently arrived from France and had rented the couple’s house while they were away. We chatted for a few moments, and I learned that she had two children near the age of my daughter.

Xem cha mẹ là nhà hoạt động chính trị

Jeremy, lớn lên trong truyền thống Mennonite và hiện là cha của hai cậu con trai đã lớn, đã nói điều này về thời thơ ấu của mình: “Có rất nhiều câu chuyện gia đình đã ghi dấu ấn trong tâm trí tôi. Mẹ kể về cha của bà, một vị giám trợ đang tiết kiệm tiền để mua một chiếc áo khoác ngoài—chiếc áo khoác của ông đã rách nát và sờn rách. Khi thấy một số trẻ em gần đó không có giày, anh ấy đã đưa số tiền tiết kiệm được để mua một chiếc áo khoác mới để giúp mua giày cho các em. Tôi thấy cha tôi tham gia các cuộc biểu tình phản chiến, và tôi nhớ khi ông bị bắt vì biểu tình ở Lầu Năm Góc. Anh ấy gọi từ một chiếc điện thoại công cộng để nói với [Mother] rằng anh ấy vẫn ổn. Lúc đó tôi đang học trung học. Điều quan trọng đối với tôi là phải biết rằng bố tôi đang chấp nhận rủi ro đó.

Jeremy nói tiếp. “Có một thời gian khác, gần đây hơn vẫn ở lại với tôi. Chúng tôi sống với anh trai và chị dâu trong thành phố khi các con tôi còn nhỏ. Chúng tôi đang ở ngoài hiên thì nhìn thấy một thanh niên da đen chạy trên đường và đi về phía sau nhà của chúng tôi. Chúng tôi chứng kiến cảnh sát bắt người đàn ông này ngay trước cửa nhà mình và bắt đầu đánh đập anh ta. Chú tôi - một sự hiện diện uy nghiêm - bước ra và nói rất rõ ràng rằng ông ấy đang theo dõi họ và họ dừng lại. Chú Ed đã từng là một nhân chứng bất bạo động. Những trải nghiệm này và nhiều trải nghiệm khác đều góp phần tạo nên danh tính của tôi với tư cách là một Mennonite, có nghĩa là bất bạo động và luôn ở đó vì người khác.”

Tôi đã đưa ra một số ví dụ tiêu cực - một số ký ức không mấy vui vẻ - về mẹ của tôi ở đầu cuốn sách. Đây là một trong những tích cực đã có một ảnh hưởng sâu sắc. Nó diễn ra khi tôi khoảng mười bốn tuổi. Khi chúng tôi nghe tin một người bạn Công giáo có con nhỏ bị ốm và không thể đi mua sắm để mua đầy giỏ lễ Phục sinh cho lũ trẻ, mẹ tôi liền nói với tôi: “Hãy mang kẹo của chúng ta đến cho lũ trẻ của Naomi. Nó rất có ý nghĩa với họ.” Tôi đồng ý rằng chúng tôi không thực sự cần nó; chúng tôi là thanh thiếu niên. Không do dự, cô ấy vợ lấy số kẹo mà chúng tôi có và chúng tôi ghé qua một cửa hàng để mua vài con thỏ. Tôi nhớ câu trả lời chân thành, trọn vẹn của cô ấy: bạn của cô ấy bị ốm, Lễ Phục sinh rất quan trọng đối với họ và mẹ tôi đã ra khỏi cửa. Thật khó để diễn tả tình yêu to lớn mà tôi dành cho cô ấy trong khoảnh khắc đó. Như thể tấm lòng rộng mở của cô tràn vào tôi.

Ký ức về mẹ tôi bén rễ trong tôi và bộc lộ rất lâu sau này trong đời, khá bất ngờ. Tôi đã gọi cho một số người bạn để mời họ đến chơi vào đêm Giáng sinh và không nhận được phản hồi, vì vậy tôi đã gọi lại ngay trước kỳ nghỉ lễ. Họ không có nhà, nhưng tôi thấy mình đang nói chuyện với một người phụ nữ mới đến từ Pháp và đã thuê nhà của hai vợ chồng khi họ đi vắng. Chúng tôi trò chuyện một lúc, và tôi biết rằng cô ấy có hai đứa con gần bằng tuổi con gái tôi. Như thể tôi đã trở thành mẹ của mình, tôi tự nhiên mời họ đến chơi đêm Giáng sinh. Cô ấy sững sốt một lúc và hỏi tôi thêm vài

As if I became my mother, I spontaneously invited them over for Christmas Eve. She was taken aback for a moment and asked me a few more questions before accepting. I had the sense that she was trying to figure out if I were a crazy person. A few minutes after their tentative entrance into our house, we were all festive and feeling the Christmas spirit—laughing, getting food together, playing games. We had some fascinating conversations about the differences between France and the United States, and we ended up getting together the following day.

The heartfelt apology. In a surprising burst of anger, Ron verbally lashed out at his wife in front of their son, Paul, something he had never done before. Later that day, feeling greatly disturbed by his behavior, he went to his son's school and asked to see him outside of class. He said to the boy: "Paul, it was wrong of me to speak to your mother like that. That was no way to speak to anyone and I want you to know how sorry I am. Your mother didn't deserve that, and I want you to know that. I don't want you to think it's ever okay to talk like that." It took considerable courage for the father to own up to his wrong behavior, especially to his young son.

After arriving home from his corporate consulting job in the South in the 1950s, my father told me the following story. He was at an elegant dinner gathering when the conversation drifted to civil rights and the status of blacks and whites in the South. In front of an African-American man who was serving dinner, the host said, "Oh, everyone is fine with the way it is here." He then turned to the man waiting on them and said, "Isn't that true you like it the way it is?" The man lowered his eyes and nodded in the affirmative. My father then said to me, "Wasn't that a terrible thing to do to that man? What could he have said?"

Somewhere deep inside of me I wish my father had spoken up, but I can also understand how daunting that would have been. His repeated comments on unfairness and prejudice did, however, sink deeply into me, helping to create an internal radar for oppression in all its forms...well, he didn't always get it about women.

câu trước khi nhận lời. Tôi có cảm giác rằng cô ấy đang cố gắng tìm hiểu xem tôi có phải là một người điên không. Vài phút sau khi họ ngập ngừng bước vào nhà chúng tôi, tất cả chúng tôi đều vui mừng và cảm thấy tinh thần Giáng sinh—cười, cùng nhau ăn, chơi trò chơi. Chúng tôi đã có một số cuộc trò chuyện thú vị về sự khác biệt giữa Pháp và Hoa Kỳ, và chúng tôi đã gặp nhau vào ngày hôm sau.

Lời xin lỗi chân thành. Trong cơn tức giận bất ngờ, Ron đã mắng mỏ vợ mình trước mặt con trai họ, Paul, điều mà anh chưa từng làm trước đây. Cuối ngày hôm đó, cảm thấy vô cùng lo lắng trước hành vi của con trai mình, ông đã đến trường của con trai mình và yêu cầu được gặp con ngoài giờ học. Ông nói với cậu bé: "Paul, bố đã sai khi nói với mẹ con như thế. Đó không phải là cách để nói với bất kỳ ai và bố muốn con biết bố rất tiếc. Mẹ con không đáng bị như vậy, và bố Tôi muốn bạn biết điều đó, tôi không muốn bạn nghĩ rằng nói chuyện như vậy là ổn." Người cha đã phải rất can đảm để thừa nhận hành vi sai trái của mình, đặc biệt là với đứa con trai nhỏ.

Sau khi trở về nhà từ công việc tư vấn doanh nghiệp ở miền Nam vào những năm 1950, cha tôi đã kể cho tôi nghe câu chuyện sau đây. Anh ấy đang dự một bữa tối sang trọng khi cuộc trò chuyện chuyển sang vấn đề quyền công dân và địa vị của người da đen và da trắng ở miền Nam. Trước mặt một người đàn ông Mỹ gốc Phi đang phục vụ bữa tối, người chủ nhà nói: "Ồ, mọi người thấy ổn với cách ở đây." Sau đó, anh ấy quay sang người đàn ông đang đợi họ và nói, "Có đúng là anh thích nó như vậy không?" Người đàn ông cụp mắt xuống và gật đầu đồng ý. Sau đó, cha tôi nói với tôi: "Đó không phải là một điều khủng khiếp đối với người đàn ông đó sao? Ông ta có thể nói gì?"

Đâu đó sâu thẳm trong tôi, tôi ước gì cha tôi đã lên tiếng, nhưng tôi cũng có thể hiểu điều đó sẽ khó khăn như thế nào. Tuy nhiên, những bình luận lặp đi lặp lại của anh ấy về sự bất công và định kiến đã ăn sâu vào tôi, giúp tạo ra một radar bên trong cho sự áp bức dưới mọi hình thức...ừm, không phải lúc nào anh ấy cũng hiểu về phụ nữ.

Kevin is a dedicated teacher who helps in an after-school program. "There was an eight-year-old boy in the program who spent all his free time aiming anything and everything at others or watching violent videos. It was always about good guys and bad guys. Whenever there wasn't a structured activity, violence was his automatic default behavior. Instead of coloring, or playing with other kids, or using blocks, he was shooting something. In a friendly moment, Kevin struck up a conversation.

Kevin: Why do you need to fight?

Jake: I'm killing a bad guy.

Kevin: What makes him bad?

Jake: He's not like me.

Kevin: What does he do that's bad?

Jake, pausing, less sure of himself: "Well, he's bad." [Kevin told me that there were a lot of "just because" answers.] *Kevin:* Well, how are your actions any different than his?

Jake: I'm a good guy. I only go after people like him, that are hurting people.

Kevin: But you're hurting him, too. If you hurt him, how does that make you different from him?

Jake, after a long pause: Well, it's like war.

Kevin: What's war about?

Jake: Because they are bad.

Kevin: How do you think he sees you? Are you a bad guy to him?

Jake squirms, apparently searching for an answer: Well, he might think that, but, I'm not a bad guy.

Kevin: Maybe you're both just guys. Jake is silent.

Kevin: Do you think he has a mom and dad, or a sister maybe? Jake looks startled.

Kevin: Why do you think that he's hurting other people? [Kevin pauses again while Jake thinks.] Do you think he's unhappy? Maybe someone hurt him?

Jake: Yeah, maybe. [He taps his finger, eager to get away.]

Kevin, closing the conversation on a positive note: What do you enjoy doing, beside videos. What's fun for you?

Kevin là một giáo viên tận tâm giúp đỡ trong một chương trình sau giờ học. "Có một cậu bé tám tuổi trong chương trình dành tất cả thời gian rảnh của mình để nhắm mọi thứ và mọi thứ vào người khác hoặc xem các video bạo lực. Chương trình luôn nói về người tốt và kẻ xấu. Bất cứ khi nào không có hoạt động có tổ chức, bạo lực là hành vi mặc định tự động của cậu ấy. Thay vì tô màu, hay chơi với những đứa trẻ khác, hay xếp hình, cậu ấy đang bắn thứ gì đó. Trong một khoảnh khắc thân thiện, Kevin bắt chuyện.

Kevin: Tại sao bạn cần phải chiến đấu?

Jake: Tôi đang giết một kẻ xấu.

Kevin: Điều gì làm cho anh ta xấu?

Jake: Anh ấy không giống tôi.

Kevin: Anh ấy làm gì mà tệ vậy?

Jake, dừng lại, không chắc chắn về bản thân: "Chà, anh ta xấu." [Kevin nói với tôi rằng có rất nhiều câu trả lời "chỉ vì".] Kevin: Chà, hành động của bạn có gì khác với hành động của anh ấy không?

Jake: Tôi là một chàng trai tốt. Tôi chỉ theo đuổi những người như anh ta, những người đang làm tổn thương mọi người.

Kevin: Nhưng bạn cũng đang làm tổn thương anh ấy. Nếu bạn làm tổn thương anh ấy, điều đó khiến bạn khác biệt với anh ấy như thế nào?

Jake, sau một lúc im lặng: Chà, nó giống như chiến tranh vậy.

Kevin: Chiến tranh là về cái gì?

Jake: Bởi vì họ xấu.

Kevin: Bạn nghĩ anh ấy nhìn thấy bạn như thế nào? Bạn có phải là một kẻ xấu với anh ta?

Jake vắn vẹo, dường như đang tìm kiếm câu trả lời: Chà, anh ấy có thể nghĩ vậy, nhưng, tôi không phải kẻ xấu.

Kevin: Có lẽ cả hai bạn chỉ là con trai. Jake im lặng.

Kevin: Bạn có nghĩ rằng anh ấy có bố mẹ, hoặc có thể là chị gái không? Jake có vẻ giật mình.

Kevin: Tại sao bạn nghĩ rằng anh ấy làm tổn thương người khác? [Kevin dừng lại một lần nữa trong khi Jake nghĩ.] Bạn có nghĩ rằng anh ấy không vui không? Có lẽ ai đó làm tổn thương anh ta?

Jake: Vâng, có thể. [Anh ta gõ ngón tay, háo hức chạy đi.]

Kevin, kết thúc cuộc trò chuyện bằng một lưu ý tích cực: Ngoài video, bạn thích làm gì. Có gì vui cho bạn?

This conversation aimed at teaching peace will probably not stop Jake from playing his video games, but some other voice might creep into his head. *If you hurt him, how does that make you different from him? Why do you think he's hurting other people?* Somewhere, deep in his unconscious, this voice is also asking, “Why do you want to hurt someone?”

Our peace stories are often small daily events, but if they become our way of life, they have a powerful impact on other people in many ways.

No Thanks for Now, but the Seed Is Planted

A parent's efforts are not always appreciated or noticed in the moment. Some teachings or examples plant a seed that will take a while to grow. As a case in point, I once went to the neighborhood supermarket in South Minneapolis with my twelve-year-old daughter to return a bag of grapefruit. I was told to take them through the swinging doors to the employee room in back. I was immediately stunned by two

pictures on the wall. One was a picture of a cow with sections marked off with dotted lines labeled rump, ribs, hind end, and so on. The other large picture was a virtually naked woman divided up the same way: breast, hip, ribs, and so on.

I could feel the burn rising, took a breath, and, attempting to sound relaxed, said to the grocer, “It feels really upsetting to have my daughter see a picture of a woman compared to a cow here in our neighborhood grocery store.” The man responded that it was just a joke. I persisted. “But it's still disrespectful to women. You don't have a picture of a man looking like that.” After a few more exchanges, he jumped up on the counter top and ripped it off the wall. I took a breath and responded, “Thank you.”

As we walked out of the room, I imagined my daughter thinking of me as a Susan B. Anthony-type hero. Instead, she said, “Mom, I was *soooo* embarrassed.” But years later, I was glad to see her growing awareness of pictures or images that were disrespectful of women...and men.

Our actions as parents help our children build awareness of sexism, racism, and prejudice, as well as kindness, compassion, responsibility, and a willingness to stand up for justice. As these become your family stories and memories, your children will internalize a sense of fairness and decency to others.

Cuộc trò chuyện nhằm dạy hòa bình này có thể sẽ không ngăn Jake chơi trò chơi điện tử của mình, nhưng một số giọng nói khác có thể len lỏi vào đầu anh ấy. Nếu bạn làm tổn thương anh ấy, điều đó khiến bạn khác biệt với anh ấy như thế nào? Tại sao bạn nghĩ rằng anh ấy đang làm tổn thương người khác? Ở đâu đó, sâu trong vô thức của anh, giọng nói này cũng đang hỏi, “Tại sao bạn lại muốn làm tổn thương ai đó?”

Những câu chuyện hòa bình của chúng tôi thường là những sự kiện nhỏ hàng ngày, nhưng nếu chúng trở thành cách sống của chúng tôi, chúng sẽ có tác động mạnh mẽ đến những người khác theo nhiều cách.

Không, cảm ơn vì bây giờ, nhưng hạt giống đã được gieo

Những nỗ lực của cha mẹ không phải lúc nào cũng được đánh giá cao hoặc chú ý trong thời điểm này. Một số giáo lý hoặc ví dụ gieo một hạt giống sẽ mất một thời gian để phát triển. Ví dụ, một lần tôi đến siêu thị lân cận ở Nam Minneapolis cùng với đứa con gái mười hai tuổi của mình để trả lại một túi bưởi. Tôi được yêu cầu đưa họ qua cánh cửa xoay đến phòng nhân viên ở phía sau. Tôi ngay lập tức choáng váng bởi hai

những bức tranh trên tường. Một là hình ảnh một con bò với các phần được đánh dấu bằng các đường chấm có tên là mông, xương sườn, đầu sau, v.v. Bức tranh lớn khác là một người phụ nữ gần như khỏa thân được chia theo cùng một cách: ngực, hông, xương sườn, v.v.

Tôi có thể cảm thấy cơn bồng rất đang dâng lên, hít một hơi, và cố gắng tỏ ra thoải mái, nói với người bán hàng tạp hóa: “Tôi thực sự khó chịu khi con gái tôi nhìn thấy bức ảnh một người phụ nữ được so sánh với một con bò ở đây trong cửa hàng tạp hóa gần nhà chúng tôi.” Người đàn ông trả lời rằng đó chỉ là một trò đùa. Tôi kiên trì. “Nhưng nó vẫn thiếu tôn trọng phụ nữ. Bạn không có hình ảnh của một người đàn ông trông như thế.” Sau vài lần trao đổi, anh ta nhảy lên mặt quầy và xé nó ra khỏi tường, tôi hít một hơi và trả lời: “Cảm ơn.”

Khi chúng tôi bước ra khỏi phòng, tôi tưởng tượng con gái tôi nghĩ về tôi như một anh hùng kiểu Susan B. Anthony. Thay vào đó, cô ấy nói, “Mẹ ơi, con rất xấu hổ.” Nhưng nhiều năm sau, tôi rất vui khi thấy cô ấy ngày càng nhận thức được những bức tranh hoặc hình ảnh thiếu tôn trọng phụ nữ...và nam giới.

Hành động của chúng ta với tư cách là cha mẹ giúp con cái xây dựng nhận thức về phân biệt giới tính, phân biệt chủng tộc và định kiến, cũng như lòng tốt, lòng trắc ẩn, trách nhiệm và sẵn sàng bảo vệ công lý. Khi những điều này trở thành những câu chuyện và kỷ niệm của gia đình bạn, con bạn sẽ tiếp thu ý thức về sự công bằng và lễ phép đối với người khác.

As we come to feel more openhearted and connected with others, nonviolence becomes the natural way of things because we experience deep within US the knowledge that to harm another is to harm ourselves. Likewise, to show kindness and compassion for others is to be kind and compassionate to ourselves.

KINDNESS THAT LASTED A LIFETIME—A CARING TEACHER

In *Delivered from Distraction*, by Edward M. Hallowell and John J. Ratey, an excellent book on ADD and ADHD, one of the coauthors tells about his experience in the reading circle with his first-grade teacher, Mrs. Eldredge, who never ridiculed or embarrassed anyone. When it was his turn to read, “Mrs. Eldredge would pull up a little chair and sit down next to him, putting her arm around him.... As he would stammer and stutter, unable to produce the right sounds...none of the other children would laugh at his clumsy reading because he had the enforcer sitting next to him.” He later goes on to say, “Her arm took fear out of my learning to read. Her arm made it so I felt no shame in having the kind of brain I have.” It eventually got him through Harvard and medical school.

EXERCISE

Think of the peace stories in your life that were inspired by a friend, teacher, parent, neighbor, or someone you have never met. What has touched you and made an impression? This could make for an ongoing conversation in your family. What acts of kindness or courage did you see in school today?

The Christmas Truce

One of my favorite accounts of people making peace—which also illustrates the terrible and senseless nature of war—is the famous Christmas truce of 1914 between the English, German, Belgian, and French soldiers during World War I. An estimated one hundred thousand soldiers along the dreaded Western Front took part in this brief break in violence to connect with each other.

It was a cold clear night with frost on the ground. Albert Moren, a British soldier in the 2nd Queens Regiment, wrote in his journal that he could see little lights coming from the German side. They turned out to be candles on Christmas trees. Then they heard the soldiers singing a Christmas carol, “Stille Nacht.” The British soldiers responded by singing the English-language version of the song, “Silent Night,” and the exchange of songs continued. He wrote that this night was one of the highlights of his life.

Khi chúng ta cảm thấy cởi mở hơn và kết nối với những người khác, bất bạo động trở thành cách thức tự nhiên của mọi thứ bởi vì chúng ta trải nghiệm sâu trong chúng ta kiến thức rằng làm hại người khác là làm hại chính mình. Tương tự như vậy, thể hiện lòng tốt và lòng trắc ẩn đối với người khác là thể hiện lòng tốt và lòng trắc ẩn với chính chúng ta.

LÒNG TỬ TẾ TRỌN ĐỜI—GIÁO VIÊN TẬN TÌNH

Trong *Delivered from Disstraction*, của Edward M. Hallowell và John J. Ratey, một cuốn sách xuất sắc về THÊM và ADHD, một trong những đồng tác giả kể về trải nghiệm của anh ấy trong vòng đọc sách với giáo viên lớp một của mình, bà Eldredge, người không bao giờ chế giễu hoặc xấu hổ với bất cứ ai. Khi đến lượt anh ấy đọc, “Mrs. Eldredge sẽ kéo một chiếc ghế nhỏ và ngồi xuống cạnh cậu ấy, vòng tay ôm lấy cậu ấy.... Khi cậu ấy nói lắp và nói lắp, không thể phát ra đúng âm thanh... không đứa trẻ nào khác cười nhạo cách đọc vụng về của cậu ấy bởi vì anh ta có người thi hành án ngồi bên cạnh anh ta. Sau đó, anh ấy tiếp tục nói, “Cánh tay của cô ấy đã khiến tôi không còn sợ hãi khi học đọc. Cánh tay của cô ấy đã tạo ra nó nên tôi không cảm thấy xấu hổ khi có loại não mà tôi có. Cuối cùng nó đã đưa anh ta qua Harvard và trường y.

BÀI TẬP

Hãy nghĩ về những câu chuyện hòa bình trong cuộc sống của bạn được truyền cảm hứng bởi một người bạn, giáo viên, cha mẹ, hàng xóm hoặc một người nào đó mà bạn chưa từng gặp. Điều gì đã khiến bạn xúc động và ấn tượng? Điều này có thể tạo ra một cuộc trò chuyện đang diễn ra trong gia đình bạn. Bạn đã thấy những hành động tử tế hay dũng cảm nào ở trường hôm nay?

đình chiến giáng sinh

Một trong những câu chuyện yêu thích của tôi về những người kiến tạo hòa bình—điều này cũng minh họa bản chất khủng khiếp và vô nghĩa của chiến tranh—là thỏa thuận đình chiến nổi tiếng vào dịp Giáng sinh năm 1914 giữa những người lính Anh, Đức, Bỉ và Pháp trong Thế chiến I. Ước tính có khoảng một trăm nghìn binh sĩ dọc theo Mặt trận phía Tây đáng sợ đã tham gia vào cuộc chia tay bạo lực ngắn ngủi này để kết nối với nhau.

Đó là một đêm lạnh giá với sương giá trên mặt đất. Albert Moren, một người lính Anh trong Trung đoàn Queens số 2, đã viết trong nhật ký của mình rằng anh ấy có thể nhìn thấy những ánh sáng nhỏ phát ra từ phía quân Đức. Hóa ra chúng là những ngọn nến trên cây thông Noel. Sau đó, họ nghe thấy những người lính hát một bài hát mừng Giáng sinh, "Stille Nacht." Những người lính Anh đã đáp lại bằng cách hát phiên bản tiếng Anh của bài hát "Silent Night" và việc trao đổi các bài hát vẫn tiếp tục. Anh ấy viết rằng đêm này là một trong những điểm nổi bật trong cuộc đời anh ấy.

Slowly, at different places along the front, men held up signs that said truce. Some even agreed on a time. Eventually the Germans climbed out of their trenches. Many English feared it might be a trick, but as time went on they, too, came out of their trenches.

The erstwhile (and future) enemies talked, showed pictures of their families, and exchanged presents of cigarettes, buttons, cookies, and food. They also helped each other bury their dead. Some attended an impromptu Christmas morning church service together, and there are many accounts of makeshift soccer games along the front, as well as of soldiers questioning each other about the fierce and negative propaganda they had heard about the other side.

Kurt Zehmisch, a German soldier in the 134th Saxons, recorded in his diary, “How marvelously wonderful, yet how strange it was. The English officers felt the same way about it. Thus Christmas, the celebration of Love, managed to bring mortal enemies together as friends for a time.” The truce lasted all of Christmas Day and for a day or two after.

Captain J. c. Dunn, a British medical officer, wrote in his journal:

At 8:301 fired three shots in the air and put up a flag with "Merry Christmas" on it, and I climbed on the parapet. He [a German] put up a sheet with "Thank you" on it and the German captain appeared on the parapet. We both bowed and saluted and got down into our respective trenches, and he fired two shots in the air, and the War was on again.

What if we took this event as a glimpse into what’s possible. What if we come out of our trenches of belief about violence and war and put our energy into talking with each other, becoming fascinated with our differences, seeing through the media propaganda, and discovering that we are inextricably tied together?

It’s hard to imagine what took place in the men’s minds as they shifted out of a war mentality to talk with each other, share meals and drinks, and then switched back and retreated to their cold, wet trenches to resume killing and being killed as part of a war that eventually resulted in more than fourteen million deaths. What if we realize there is no freedom to be gained by killing another? There’s no such thing as “winning” a war when thousands (or millions) of people die.

It's daunting to grasp the socialization process by which a newborn

Dần dần, ở những nơi khác nhau dọc theo mặt trận, những người đàn ông giương cao những tấm biển có nội dung đình chiến. Một số thậm chí đã đồng ý về một thời gian. Cuối cùng thì quân Đức cũng trèo ra khỏi chiến hào của họ. Nhiều người Anh lo sợ đó có thể là một mánh khéo, nhưng thời gian trôi qua, họ cũng đã ra khỏi chiến hào của mình.

Những kẻ thù trước đây (và trong tương lai) đã nói chuyện, cho xem những bức ảnh về gia đình của họ và trao đổi những món quà là thuốc lá, cúc áo, bánh quy và thức ăn. Họ cũng giúp nhau chôn cất người chết. Một số người đã ngẫu hứng tham dự một buổi lễ nhà thờ vào buổi sáng Giáng sinh cùng nhau, và có nhiều lời tường thuật về các trận bóng đá tạm bợ dọc mặt trận, cũng như việc các binh sĩ chất vấn lẫn nhau về những tuyên truyền tiêu cực và gay gắt mà họ đã nghe về phía bên kia.

Kurt Zehmisch, một người lính Đức ở đội Saxon thứ 134, đã ghi lại trong nhật ký của mình, “Thật tuyệt vời, nhưng nó thật kỳ lạ. Các sĩ quan Anh cũng cảm thấy như vậy về điều đó. Vì vậy, Giáng sinh, lễ kỷ niệm Tình yêu, đã cố gắng mang những kẻ thù không đội trời chung lại với nhau như những người bạn trong một thời gian. Thỏa thuận ngừng bắn kéo dài suốt Ngày Giáng sinh và một hoặc hai ngày sau đó.

Thuyền trưởng J. c. Dunn, một sĩ quan y tế người Anh, đã viết trong nhật ký của mình:

Vào lúc 8:301, tôi bắn ba phát súng lên không trung và cắm một lá cờ có dòng chữ "Chúc mừng Giáng sinh" trên đó, và tôi trèo lên lan can. Anh ấy [một người Đức] đặt một tờ giấy có dòng chữ "Cảm ơn" trên đó và đội trưởng đội tuyển Đức xuất hiện trên lan can. Cả hai chúng tôi cúi đầu chào và đi xuống chiến hào của mình, và anh ta bắn hai phát súng vào không trung, và Chiến tranh lại bắt đầu.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta xem sự kiện này như một cái nhìn thoáng qua về những gì có thể. Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta thoát ra khỏi niềm tin sâu sắc về bạo lực và chiến tranh và dành năng lượng của mình để nói chuyện với nhau, trở nên thích thú với sự khác biệt của chúng ta, nhìn xuyên qua tuyên truyền của các phương tiện truyền thông và phát hiện ra rằng chúng ta gắn bó chặt chẽ với nhau?

Thật khó để tưởng tượng điều gì đã xảy ra trong tâm trí của những người đàn ông khi họ thoát khỏi tâm lý chiến tranh để nói chuyện với nhau, chia sẻ bữa ăn và đồ uống, rồi quay trở lại và rút lui vào chiến hào ẩm ướt, lạnh lẽo của mình để tiếp tục giết chóc và bị giết như một phần về một cuộc chiến mà cuối cùng dẫn đến cái chết của hơn mười bốn triệu người. Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta nhận ra rằng không có tự do nào đạt được bằng cách giết người khác? Không có thứ gọi là “chiến thắng” trong một cuộc chiến khi hàng nghìn (hoặc hàng triệu) người chết.

Thật khó để nắm bắt được quá trình xã hội hóa mà một đứa trẻ sơ sinh cuối cùng trở

eventually becomes conditioned to hate, fear, to go numb, and be willing to kill or be maimed or lose his life, usually in a conflict he didn't create.

What if we question this process of indoctrination? What if we examine the ways we civilians contribute to the capacity for young men and women to shut off their natural humanity? What if we decide that it's inhumane to ask any person to make that switch inside—a switch that often leaves them fragmented, traumatized, and unable to ever make peace within themselves? We need to focus on the trauma of harming others as much as the fear of being harmed.

What if we helped children learn that military conflicts are often born of financial interests disguised by demonizing others and glorifying war with words such as “patriotism” and “service”?

When the U.S. soldiers arrived to help after the earthquake in Haiti in January 2010, they carried no guns so they would not be perceived as taking over or attacking. It was inspiring to watch them working hard, helping people, distributing food, proudly wearing their uniforms.

What if we change the concept of “hero” and “patriot” to a person who is dedicated to service—to building schools, digging wells, creating medical clinics, and protecting others?

My image, my hopeful vision, is that the military might gradually be transformed to a service organization where men and women can work their way out of poverty, get an education, learn skills, and serve their country through being of service both within the United States and abroad.

In *Silent Night*, Stanley Weintraub's account of the Christmas Truce of 1914, he closes with a chapter called “What If?” What if the soldiers' Christmas truce had been able to stop the war? He suggests there would have been no Russian Revolution, no Communism, no Lenin, no Stalin, no Hitler, no Nazism, and no World War II.

We need to believe that together we can move toward a tipping point where there is a global shift in consciousness about the use of violence and aggression. Instead of fighting let US embrace the concept of *ahimsa* (Sanskrit for “not harming”), as Gandhi describes in his autobiography: “It is quite proper to resist and attack a system, but to resist and attack its author is tantamount to resisting and attacking oneself. For we are all tarred with the same brush, and are children of one and the same Creator...to slight a single human being

nên có điều kiện để căm ghét, sợ hãi, tê liệt và sẵn sàng giết người hoặc bị thương tật hoặc mất mạng, thường là trong một cuộc xung đột mà nó không tạo ra.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta đặt câu hỏi về quá trình truyền bá này? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta xem xét những cách mà thường dân chúng ta đóng góp vào khả năng của những người đàn ông và phụ nữ trẻ để tắt đi nhân tính tự nhiên của họ? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta quyết định rằng việc yêu cầu bất kỳ người nào thực hiện công tắc bên trong đó là vô nhân đạo—một công tắc thường khiến họ bị phân mảnh, bị tổn thương và không bao giờ có thể tạo ra hòa bình trong chính họ? Chúng ta cần tập trung vào chấn thương khi làm hại người khác cũng như nỗi sợ bị hại.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta giúp trẻ em biết rằng xung đột quân sự thường phát sinh từ lợi ích tài chính được ngụy trang bằng cách bôi xấu người khác và ca ngợi chiến tranh bằng những từ như “lòng yêu nước” và “sự phục vụ”?

Khi những người lính Mỹ đến giúp đỡ sau trận động đất ở Haiti vào tháng 1 năm 2010, họ không mang theo súng để không bị coi là đang tiếp quản hoặc tấn công. Thật cảm hứng khi xem họ làm việc chăm chỉ, giúp đỡ mọi người, phân phát thức ăn, tự hào mặc đồng phục.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta thay đổi khái niệm “anh hùng” và “người yêu nước” thành một người tận tâm phục vụ—xây dựng trường học, đào giếng, tạo ra các phòng khám y tế và bảo vệ người khác?

Hình ảnh của tôi, tầm nhìn đầy hy vọng của tôi, là quân đội có thể dần dần chuyển đổi thành một tổ chức nghĩa vụ nơi nam giới và phụ nữ có thể làm việc để thoát nghèo, được học hành, học hỏi kỹ năng và phục vụ đất nước của họ thông qua việc phục vụ cả trong Hoa Kỳ tiểu bang và nước ngoài.

Trong *Silent Night*, câu chuyện của Stanley Weintraub về Hiệp định đình chiến Giáng sinh năm 1914, ông kết thúc bằng một chương có tên “Chuyện gì sẽ xảy ra nếu?” Điều gì sẽ xảy ra nếu thỏa thuận đình chiến Giáng sinh của những người lính có thể ngăn chặn chiến tranh? Ông gợi ý rằng sẽ không có Cách mạng Nga, không có Chủ nghĩa Cộng sản, không có Lenin, không có Stalin, không có Hitler, không có Chủ nghĩa Quốc xã và không có Thế chiến II.

Chúng ta cần tin rằng cùng nhau, chúng ta có thể tiến tới điểm bùng phát khi có sự thay đổi toàn cầu về nhận thức về việc sử dụng bạo lực và gây hấn. Thay vì chiến đấu, hãy để Hoa Kỳ chấp nhận khái niệm ahimsa (tiếng Phạn có nghĩa là “không làm hại”), như Gandhi mô tả trong cuốn tự truyện của mình: “Việc chống lại và tấn công một hệ thống là hoàn toàn đúng đắn, nhưng chống lại và tấn công tác giả của nó cũng giống như chống lại và tấn công chính mình. Vì tất cả chúng ta đều bị hắc bào với cùng một bàn chải, và đều là con của một và cùng một Đấng Tạo Hóa... coi thường một con người là ... làm hại không chỉ sinh vật đó mà cùng với anh ta là cả

is to... harm not only that being but with him the whole world.”

What if we focus on the deeply human longing for connection that helped the soldiers edge out of their trenches in order to spend those precious few hours in friendship and peace? What if we raise our children to believe that war is obsolete, and that a true “preemptive strike” takes the form of education, schools, a healthy environment, medical help, respect, diplomacy, and learning about others? What if we truly believe that through the collective small steps of many, inspired by the full-time dedication of others, we might come together to believe that connection, understanding, and love are the natural way of things?

Peace and joy in abundance to you and your loved ones.

May all people be free of suffering.

May all people know peace.

Afterword

/1 s I reflect on nearly four years of writing and rewriting this book, I imagine the wheel within a wheel, way up in the middle of the air. The wheel is a beautiful mosaic, moving timelessly in space on its own schedule, throughout the events of the past few years. In my personal life, its many pieces symbolize reflection, memories, regret, gratitude, family gatherings, funerals, births, heart surgery, and friendships, including the companionship of my new dog.

It’s been more than five years since my daughter died. The first year I was incredibly lonely and sometimes felt as if my heart would stop. But life exists at many levels. During this same time, I laughed with friends, was grateful for my morning walks up Blue Mountain, listening to the meadowlarks and the wind in the pines. I felt energized and lucky. Nearly two years ago, my initial plan to write a book about raising kids in a cyberworld morphed into this book about raising children to create a more peaceful world.

I don’t know if writing this book was my way to deal with grief, but I can’t say that it wasn’t. As I mentioned in the prologue, it’s what came to me to do, like a current that carries you downstream. It’s a mystery just like life and death.

In the summer of 2009, I went to the memorial and burial of my first cousin, Jane, who was only six weeks older than me. When we were kids, I thought of her as one of the four red-headed Shopes of Helena, Montana—my mother’s side of the family—who often visited with our family, the blond-haired Davises of Missoula. We were all close in age

thế giới.”

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta tập trung vào khao khát kết nối sâu sắc của con người đã giúp những người lính vượt ra khỏi chiến hào của họ để dành vài giờ quý giá đó trong tình bạn và hòa bình? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta nuôi dạy con cái tin rằng chiến tranh đã lỗi thời và rằng một “cuộc tấn công phủ đầu” thực sự cần có hình thức giáo dục, trường học, môi trường lành mạnh, trợ giúp y tế, tôn trọng, ngoại giao và tìm hiểu về người khác? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta thực sự tin rằng thông qua các bước nhỏ tập thể của nhiều người, được truyền cảm hứng từ sự cống hiến toàn thời gian của những người khác, chúng ta có thể cùng nhau tin rằng sự kết nối, thấu hiểu và yêu thương là quy luật tự nhiên của mọi thứ?

Bình an và niềm vui dồi dào cho bạn và những người thân yêu của bạn.

Cầu mong tất cả mọi người thoát khỏi khổ đau.

Cầu cho mọi người biết bình an.

lời bạt

/1 s Tôi ngẫm nghĩ về gần bốn năm viết đi viết lại cuốn sách này, tôi hình dung bánh xe nằm trong bánh xe, bay lên giữa không trung. Bánh xe là một bức tranh khảm tuyệt đẹp, di chuyển vượt thời gian trong không gian theo lịch trình riêng của nó, xuyên suốt các sự kiện trong vài năm qua. Trong cuộc sống cá nhân của tôi, nhiều mảnh của nó tượng trưng cho sự suy ngẫm, ký ức, sự hối tiếc, lòng biết ơn, những buổi họp mặt gia đình, đám tang, sinh nở, phẫu thuật tim và tình bạn, bao gồm cả tình bạn đồng hành của chú chó mới của tôi.

Đã hơn năm năm kể từ khi con gái tôi qua đời. Năm đầu tiên tôi vô cùng cô đơn và đôi khi cảm thấy như tim mình ngừng đập. Nhưng cuộc sống tồn tại ở nhiều cấp độ. Cũng trong thời gian này, tôi đã cười đùa với bạn bè, rất biết ơn vì đã đi bộ lên Blue Mountain vào buổi sáng, lắng nghe tiếng chiến chiến và tiếng gió trong rừng thông. Tôi cảm thấy tràn đầy sinh lực và may mắn. Gần hai năm trước, kế hoạch ban đầu của tôi là viết một cuốn sách về nuôi dạy trẻ em trong thế giới ảo đã biến thành cuốn sách này về nuôi dạy trẻ em để tạo ra một thế giới hòa bình hơn.

Tôi không biết liệu viết cuốn sách này có phải là cách tôi đối phó với nỗi đau hay không, nhưng tôi không thể nói rằng không phải vậy. Như tôi đã đề cập trong phần mở đầu, đó là điều tôi phải làm, giống như một dòng nước cuốn bạn xuôi dòng. Đó là một bí ẩn giống như sự sống và cái chết.

Vào mùa hè năm 2009, tôi đến dự lễ tưởng niệm và chôn cất người chị họ đầu tiên của tôi, Jane, người chỉ hơn tôi sáu tuần. Khi chúng tôi còn là những đứa trẻ, tôi nghĩ về cô ấy như một trong bốn Shopes tóc đỏ của Helena, Montana - bên nội của gia đình mẹ tôi - người thường đến thăm gia đình chúng tôi, Davises tóc vàng của Missoula. Tất cả chúng tôi đều gần bằng tuổi nhau và có những khoảng thời gian kỳ

and had magical times at holidays, in lake cabins, sleeping in the tepee in their backyard, and putting on a circus with the help of their horses and costumes made by their mother.

Jane had been my ally when I tried to swim the length of Lindbergh Lake at age 11. I fancied I was swimming the English Channel as Jane and my sister rowed the little boat beside me while I drifted into a deeply pleasurable trance for close to two hours. The roar of a motorboat stopping close by interrupted my reverie. "You have to stop before you get too tired," came the parental words from a woman who did physical therapy with children with polio. "She can do it," cousin Jane protested. "She's okay," my sister Lenore chimed in as well. But parental wisdom or fear prevailed and my quest was cut short.

Last summer, some fifty years later, I started swimming laps in a pool to get in shape for a sprint triathlon I'd be doing at Seeley Lake, where our extended family had once been the only people in the five-site campground. I felt winded. My right shoulder ached momentarily as I pulled it through the water. What did I expect after avoiding lap swimming for so long? Lap two, lap three...lap six, it seemed endless as I flipped over on my back, making it easier to breathe. Then, a few weeks later, I biked the route for the race and as I swam in the designated area on the Seeley Lake beach, my mind drifted back to that day at Lindbergh Lake. The blurry image of the rowboat beside me came to mind, and the feeling of ease came back. My breathing relaxed and the water felt completely soothing, and my legs and arms started moving together—no aches, no struggle.

I think about aging and how our childhood experiences and our parents' voices continue to live within US. Hopefully the strengths are now in the forefront. When I signed up for the sprint triathlon, I remembered my dad asking my mother to time him as he ran up the Washington Monument. I saw him riding his no-gear bike to his office at the university—"Look, ma, no hands"—and taking US on winter hikes and snow picnics. His idea of a good time was to go winter camping in upper Michigan with a fellow faculty member where they'd build a shelter out of pine boughs.

I think of my mother when happiness pervades my day as I prepare a benefit or holiday dinner with music playing while I arrange a centerpiece, smell the food cooking, and place the beautiful china around the table. (That my mother gave nearly all of her china to my sister now brings more of a wistful smile than a sharp pain. It was a crummy thing to do, but it doesn't seem to matter anymore.)

diệu vào các kỳ nghỉ, trong những căn nhà gỗ bên hồ, ngủ trong lều lều ở sân sau nhà họ và tham gia một gánh xiếc với sự giúp đỡ của những chú ngựa và trang phục do mẹ họ may.

Jane đã từng là đồng minh của tôi khi tôi cố gắng bơi hết chiều dài của hồ Lindbergh ở tuổi 11. Tôi tưởng tượng rằng tôi đang bơi qua eo biển Manche khi Jane và em gái tôi chèo chiếc thuyền nhỏ bên cạnh tôi trong khi tôi chìm vào trạng thái xuất thần đầy khoái cảm trong gần hai giờ. Tiếng gầm rú của một chiếc thuyền máy dừng lại gần đó cắt đứt cơn mơ màng của tôi. "Bạn phải dừng lại trước khi quá mệt mỏi", đó là lời của một phụ huynh đã làm vật lý trị liệu cho trẻ em bị bại liệt. "Cô ấy có thể làm được," em họ Jane phản đối. "Cô ấy không sao," em gái Lenore của tôi cũng nói theo. Nhưng sự khôn ngoan hoặc nỗi sợ hãi của cha mẹ đã thắng thế và nhiệm vụ của tôi bị cắt ngắn.

Mùa hè năm ngoái, khoảng năm mươi năm sau, tôi bắt đầu bơi nhiều vòng trong hồ bơi để lấy lại vóc dáng chuẩn bị cho cuộc thi ba môn phối hợp chạy nước rút mà tôi sẽ thực hiện ở Hồ Seeley, nơi đại gia đình của chúng tôi từng là những người duy nhất trong khu cắm trại năm địa điểm. Tôi cảm thấy gió. Vai phải của tôi tạm thời bị đau khi tôi kéo nó qua nước. Tôi đã mong đợi điều gì sau khi tránh bơi lội quá lâu? Vòng hai, vòng ba...vòng sáu, dường như dài vô tận khi tôi lật người nằm ngửa để dễ thở hơn. Sau đó, vài tuần sau, tôi đạp xe trên lộ trình của cuộc đua và khi bơi ở khu vực được chỉ định trên bãi biển Hồ Seeley, tâm trí tôi lại trôi về ngày hôm đó ở Hồ Lindbergh. Hình ảnh mờ ảo của chiếc thuyền chèo bên cạnh hiện lên trong tâm trí tôi, và cảm giác thư thái lại ủa về. Hơi thở của tôi thư giãn và nước có cảm giác hoàn toàn dễ chịu, chân và tay tôi bắt đầu cử động cùng lúc—không đau nhức,

Tôi nghĩ về sự già đi và những trải nghiệm thời thơ ấu của chúng ta cũng như tiếng nói của cha mẹ chúng ta tiếp tục tồn tại ở Hoa Kỳ như thế nào. Hy vọng rằng những điểm mạnh hiện đang ở vị trí hàng đầu. Khi tôi đăng ký tham gia cuộc thi ba môn phối hợp nước rút, tôi nhớ bố tôi đã yêu cầu mẹ tôi bấm giờ cho ông khi ông chạy lên Đài tưởng niệm Washington. Tôi thấy anh ấy đạp xe đạp không cần số đến văn phòng của anh ấy ở trường đại học—"Nhìn này, mẹ, không có tay"—và đưa Hoa Kỳ đi bộ đường dài và dã ngoại trên tuyết vào mùa đông. Ý tưởng tốt nhất của anh ấy là đi cắm trại mùa đông ở thượng lưu Michigan với một thành viên cùng khoa, nơi họ sẽ xây dựng một nơi trú ẩn từ những cảnh thông.

Tôi nghĩ về mẹ tôi khi niềm hạnh phúc tràn ngập cả ngày khi tôi chuẩn bị một bữa tối có lợi hoặc bữa tối ngày lễ có bật nhạc trong khi tôi sắp xếp đồ trang trí ở giữa, gửi mùi thức ăn đang nấu và đặt những món đồ sứ xinh đẹp quanh bàn. (Việc mẹ tôi cho em gái tôi gần như toàn bộ đồ sứ của bà giờ đây mang lại một nụ cười tiếc nuối hơn là một nỗi đau nhói. Đó là một việc tồi tệ phải làm, nhưng nó dường như không còn quan trọng nữa.)

Then I drift back to my daughter, Ginelle—a child who, amid her problems, had grown up around a lot of strong women. I hear her voice when she was on a weekend visit home from a group home. "Can you believe this," she said, incredulously. "Jetta's boyfriend walked in and just handed his coat to her as if she were a servant—and she just took it and hung it up for him!" "What would you have done?" I asked, smiling to myself. "I would have told him to say please, or to hang it up himself." That's my girl, I thought. Even with all the difficulties that permeated our fragile bond, Ginelle called me when she had a gambling relapse, when she had trouble with a roommate, or to talk about her imminent death. We had many treasured moments among the difficulties.

The role of parent never goes away—it changes, transforms, and recedes. One permanent gift we give to our children is to be growing, stretching people who can change, take good care of ourselves, and leave our children free from worry or guilt.

As a therapist, I have witnessed several mothers over the years who brought their adult children in for therapy to apologize for whatever mistakes they had made, and to make peace. I have often seen tears of relief as voices softened and there was a shift grounded in a new understanding. When a parent could say, "I was afraid," or "I didn't know what to do," it could replace a child's long-held belief such as, "I thought you didn't care." I remember such a moment when my mother observed an assertiveness group I led at Ohio University through a one-way glass. Afterward she said in a deeply reflective way, "I sure could have used a class like that. I so often didn't know what to say." What a sweet revelation.

The rifts and hurts between US begin to heal when we learn the basic Buddhist principle of seeing everyone clearly in reality. Everyone is simply doing the only thing they know how to do in any given moment. That includes our parents, ourselves, and our children. To know this fully is to have complete freedom and opens US to loving-kindness.

This doesn't mean we were always wise, skillful, or helpful, but as parents we all need to forgive ourselves again and again for doing the only thing we knew how to do in any given moment. In doing so, we teach forgiveness and humanness to our children. We also open the way to changing ourselves because transformation starts with acceptance.

Helping with the Last Good-bye

Our last challenge as a parent is saying good-bye as we face our

Sau đó, tôi quay trở lại với con gái tôi, Ginelle - một đứa trẻ, giữa những vấn đề của mình, đã lớn lên cùng với rất nhiều phụ nữ mạnh mẽ. Tôi nghe thấy giọng nói của cô ấy khi cô ấy đang đi nghỉ cuối tuần từ nhà tập thể về thăm nhà. "Bạn có thể tin được điều này không," cô ấy nói với vẻ hoài nghi. "Bạn trai của Jetta bước vào và đưa áo khoác của anh ấy cho cô ấy như thể cô ấy là một người hầu - và cô ấy chỉ cần lấy nó và treo lên cho anh ta!" "Những gì bạn sẽ làm gì?" Tôi hỏi, mỉm cười với chính mình: "Tôi sẽ bảo anh ấy nói làm ơn, hoặc tự mình cúp máy." Đó là cô gái của tôi, tôi nghĩ. Ngay cả với tất cả những khó khăn tràn ngập mối quan hệ mong manh của chúng tôi, Ginelle vẫn gọi cho tôi khi cô ấy tái nghiện cờ bạc, khi cô ấy gặp rắc rối với bạn cùng phòng hoặc để nói về cái chết sắp xảy ra của cô ấy. Chúng tôi đã có nhiều khoảnh khắc quý giá giữa nhau những khó khăn.

Vai trò của cha mẹ không bao giờ mất đi—nó thay đổi, biến đổi và thoái trào. Một món quà lâu dài mà chúng ta dành cho con cái là trở thành những người đang phát triển, vươn lên, những người có thể thay đổi, chăm sóc tốt cho bản thân và để con cái chúng ta không phải lo lắng hay cảm thấy tội lỗi.

Là một nhà trị liệu, tôi đã chứng kiến một số bà mẹ trong nhiều năm đưa những đứa con trưởng thành của họ đến trị liệu để xin lỗi về bất kỳ lỗi lầm nào họ đã mắc phải và để làm hòa. Tôi thường thấy những giọt nước mắt nhẹ nhõm khi những tiếng nói dịu đi và có một sự thay đổi dựa trên một sự hiểu biết mới. Khi cha mẹ có thể nói, "Con sợ," hoặc "Con không biết phải làm gì," thì điều đó có thể thay thế cho niềm tin lâu nay của trẻ, chẳng hạn như, "Con tưởng cha không quan tâm." Tôi nhớ khoảnh khắc khi mẹ tôi quan sát một nhóm về tính quyết đoán mà tôi lãnh đạo tại Đại học Ohio qua tấm kính một chiều. Sau đó, cô ấy nói một cách sâu sắc: "Tôi chắc chắn có thể sử dụng một lớp học như thế. Tôi thường không biết phải nói gì." Thật là một tiết lộ ngọt ngào.

Những rạn nứt và tổn thương giữa Hoa Kỳ bắt đầu hàn gắn khi chúng ta học được nguyên tắc cơ bản của Phật giáo là nhìn rõ mọi người trong thực tế. Mọi người chỉ đơn giản là làm điều duy nhất họ biết cách làm trong bất kỳ thời điểm nào. Điều đó bao gồm cha mẹ, chính chúng ta và con cái của chúng ta. Biết điều này một cách đầy đủ là có tự do hoàn toàn và mở rộng lòng nhân ái cho chúng ta.

Điều này không có nghĩa là chúng ta luôn khôn ngoan, khéo léo hay hữu ích, nhưng với tư cách là cha mẹ, tất cả chúng ta cần phải tha thứ cho bản thân nhiều lần vì đã làm điều duy nhất mà chúng ta biết cách làm trong bất kỳ thời điểm nào. Khi làm như vậy, chúng ta dạy cho con cái mình sự tha thứ và lòng nhân đạo. Chúng tôi cũng mở ra con đường thay đổi bản thân vì sự thay đổi bắt đầu từ sự chấp nhận.

Giúp đỡ với lời tạm biệt cuối cùng

Thử thách cuối cùng của chúng tôi với tư cách là cha mẹ là nói lời tạm biệt khi chúng

death, or, for some of US, a child who dies before US. We give a priceless gift to our children when we invite them to clear the air as we apologize for our mistakes, and give them our blessing for happiness and a good life. We also help the relationships among our children when we are completely fair in how we pass on our belongings, money, and sentimental possessions. When a parent favors one child over the others, it can leave a painful legacy.

Remembering the Moments of Joy

Two months after Ginelle died, I had a memorial service here in Missoula primarily for friends who had never met her. To bring them into my life with her I showed lots photos with the use of PowerPoint, told stories of her life, and put out mementos—the multitude of latch hooks she did to keep herself busy, the pink dotted Swiss dress and the high white shoes she wore the day we met, and the little music box that played "The song of love is a sad song." I also laid out notebooks full of recipes she carefully typed for hours as a way of staying ahead of her goblins.

I ended the memorial gathering by showing two special pictures. The first was of Ginelle's favorite cat Stripey nestled against the front door of the trailer nursing a litter of tiny kittens. This tender scene had greeted me when I arrived back to the trailer after Ginelle’s funeral and swept away my feelings of exhaustion. The cat had been missing for a few days, and we had wondered, *where has Stripey gone?* The welcome sight of these innocent creatures nursing brought a smile deep inside and the peaceful awareness of the vastness of our life cycles.

The second picture was of a birthday card Ginelle had given me when she was in her mid-twenties. On the front it said, "Wow, You’re Really Looking Good." On the inside it read, "Anyone who brought me up should look like hell by now."

There is so much redemption in parenting, so much forgiveness, humor, and love.

With many blessings to you all,

Your sister,

Charlotte Sophia

Lolo, Montana

Acknowledgments

tôi đối mặt với cái chết của mình, hoặc đối với một số người Mỹ, một đứa trẻ chết trước Mỹ. Chúng ta tặng cho con cái một món quà vô giá khi chúng ta mời chúng giải tỏa không khí khi chúng ta xin lỗi về những sai lầm của mình và ban cho chúng lời chúc hạnh phúc và một cuộc sống tốt đẹp. Chúng ta cũng giúp ích cho mối quan hệ giữa con cái khi chúng ta hoàn toàn công bằng trong cách chúng ta chuyển giao đồ đạc, tiền bạc và của cải tình cảm. Khi cha mẹ thiên vị một đứa con hơn những đứa khác, điều đó có thể để lại một di sản đau đớn.

Nhớ lại những khoảnh khắc của niềm vui

Hai tháng sau khi Ginelle qua đời, tôi đã tổ chức một buổi lễ tưởng niệm ở Missoula chủ yếu dành cho những người bạn chưa từng gặp cô ấy. Để mang chúng vào cuộc sống của tôi với cô ấy, tôi đã cho cô ấy xem rất nhiều ảnh bằng cách sử dụng PowerPoint, kể những câu chuyện về cuộc đời cô ấy và đưa ra những vật lưu niệm—vô số móc cài mà cô ấy đã làm để giữ cho mình bận rộn, chiếc váy Thụy Sĩ chấm bi màu hồng và chiếc váy cạp cao màu trắng. đôi giày cô ấy đã đi vào ngày chúng tôi gặp nhau, và chiếc hộp nhạc nhỏ phát bài "Bài hát tình yêu là một bài hát buồn." Tôi cũng bày ra những cuốn sổ đầy những công thức nấu ăn mà cô ấy đã cẩn thận gõ hàng giờ đồng hồ như một cách để đi trước những cơn yêu tinh của mình.

Tôi kết thúc buổi họp mặt tưởng niệm bằng cách cho xem hai bức tranh đặc biệt. Đầu tiên là con mèo Stripey yêu thích của Ginelle nép mình vào cửa trước của chiếc xe moóc đang chăm sóc một lứa mèo con nhỏ. Khung cảnh dịu dàng này đã chào đón tôi khi tôi quay lại xe kéo sau đám tang của Ginelle và cuốn đi cảm giác mệt mỏi của tôi. Con mèo đã mất tích vài ngày, và chúng tôi đã tự hỏi, Stripey đã đi đâu rồi? Cảnh tượng được chào đón của những sinh vật vô tội này đang cho con bú đã mang lại nụ cười sâu thẳm bên trong và nhận thức yên bình về sự rộng lớn của vòng đời chúng ta.

Bức ảnh thứ hai là tấm thiệp sinh nhật mà Ginelle đã tặng tôi khi cô ấy ngoài hai mươi tuổi. Ở mặt trước có dòng chữ: "Chà, bạn trông thật tuyệt." Bên trong nó viết, "Bất cứ ai đã nuôi nấng tôi bây giờ trông giống như địa ngục vậy."

Có rất nhiều sự cứu chuộc trong việc nuôi dạy con cái, rất nhiều sự tha thứ, sự hài hước và tình yêu thương.

Với nhiều phước lành cho tất cả các bạn,

Chị gái của bạn,

CharlotteSophia

Lolo, Montana

Sự nhìn nhận

o you, the reader, thanks for picking up this book. I send my heartfelt wishes that you find wonder, pleasure, patience, delight, and courage in your relationships with children.

A bouquet of roses and a thousand thanks to my longtime agent Edite Kroll for reading and rereading the manuscript, encouragement, faith, understanding, and humor. I still remember our phone conversation when you were considering whether or not to take my first book. After asking a lot of questions followed by an intense pause, you said, "Okay, I'll take it." Along with my elation and surprise, up popped the thought, *you must be hard up for authors*. That was twenty-five years and nine books ago.

Thanks to my editor Alexis Washam for dedication and hard work on this book, especially when I changed focus and rewrote the book, making it a year later than expected. Also to my former editor Janet Goldstein—bright spirit and friend—I will always appreciate our literary journey together through six books including your acceptance of my proposal, "Dating by Spiritual Rules," which morphed into *If the Buddha Dated*, the first of four *If the Buddha* books. Your faith in me lives on. Thanks also to Rebecca Hunt who stepped in for Alexis Washam to help the book go into production, and to Amy Hetzler who took over as office assistant when I suddenly needed help. Your competence, friendliness, and goodwill were blessings to me and spared me a lot of stress and chaos.

To all the people I interviewed for this book: children, parents, teachers, and experts in the field. Many of you spoke about your experience of being both a child and a parent. You are the heartbeat and spirit of this book. I loved our interviews, from sitting at a dining room table with a couple or whole family to having dinner at a deli with student teachers to a group of dedicated teachers at the Lolo Middle School to individual interviews on the phone with people near and far to talking with international students at the university. Your generosity with your time, stories, wisdom, and humor will be appreciated by many. I also treasured hearing you talk about what challenged you—the ways you made an effort to be good parents, what you learned, what you'd do differently, and how you handled tough situations.

Here you are: Lizzie Juda, Kesa, Kaia, and Steven Nelson; Jeanine Walker; Nick Salmon; Bob Lucas; Marmot Snetsinger and Nancy Siegel; Margaret, John, Andrew, and Matthew Baldrige; Adair, Kanter, Bruce, and Ariel Barrett; Greg and Dorothy Patent; Ray and Susie Risho; Carla

o bạn, người đọc, cảm ơn vì đã chọn cuốn sách này. Tôi gửi lời chúc chân thành rằng bạn sẽ tìm thấy điều kỳ diệu, niềm vui, sự kiên nhẫn, niềm vui và lòng can đảm trong mối quan hệ của bạn với trẻ em.

Một bó hoa hồng và một ngàn lời cảm ơn người đại diện lâu năm của tôi Edite Kroll đã đọc đi đọc lại bản thảo, sự động viên, niềm tin, sự hiểu biết và sự hài hước. Tôi vẫn nhớ cuộc trò chuyện qua điện thoại của chúng ta khi bạn cân nhắc có nên lấy cuốn sách đầu tiên của tôi hay không. Sau khi hỏi rất nhiều câu hỏi, sau đó là một khoảng dừng dài, bạn nói, "Được rồi, tôi sẽ lấy nó." Cùng với sự phấn khích và ngạc nhiên của tôi, nảy ra một ý nghĩ, bạn hẳn là một tác giả khó tính, Đó là hai mươi lăm năm và chín cuốn sách trước đây.

Xin cảm ơn biên tập viên của tôi, Alexis Washam vì đã cố gắng và làm việc chăm chỉ cho cuốn sách này, đặc biệt là khi tôi thay đổi trọng tâm và viết lại cuốn sách, khiến nó ra đời muộn hơn một năm so với dự kiến. Cũng xin gửi tới Janet Goldstein, biên tập viên cũ của tôi—một người bạn và một tinh thần minh mẫn—tôi sẽ luôn đánh giá cao hành trình văn học của chúng ta cùng nhau thông qua sáu cuốn sách bao gồm cả việc bạn chấp nhận đề xuất của tôi, "Hẹn hò theo các Quy tắc Tâm linh," cuốn sách này đã được chuyển thể thành Nếu Đức Phật Hẹn hò, cuốn sách đầu tiên trong số bốn cuốn sách Nếu sách Phật. Niềm tin của bạn trong tôi sống trên. Cũng xin cảm ơn Rebecca Hunt, người đã hỗ trợ cho Alexis Washam để giúp cuốn sách được xuất bản, và cảm ơn Amy Hetzler, người đã đảm nhận vị trí trợ lý văn phòng khi tôi đột nhiên cần sự giúp đỡ. Năng lực, sự thân thiện và thiện chí của bạn là những điều may mắn đối với tôi và giúp tôi tránh được rất nhiều căng thẳng và hỗn loạn.

Gửi tới tất cả những người tôi đã phỏng vấn cho cuốn sách này: trẻ em, phụ huynh, giáo viên và các chuyên gia trong lĩnh vực này. Nhiều bạn đã nói về trải nghiệm của mình khi vừa là một đứa trẻ vừa là cha mẹ. Bạn là nhịp tim và linh hồn của cuốn sách này. Tôi yêu thích các cuộc phỏng vấn của chúng tôi, từ việc ngồi cùng bàn ăn với một cặp vợ chồng hoặc cả gia đình đến ăn tối tại một quán ăn ngon với các giáo viên sinh viên đến một nhóm giáo viên tận tâm tại trường trung học Lolo đến các cuộc phỏng vấn cá nhân qua điện thoại với những người ở gần và xa. nói chuyện với sinh viên quốc tế tại trường đại học. Sự hào phóng của bạn với thời gian, những câu chuyện, trí tuệ và sự hài hước của bạn sẽ được nhiều người đánh giá cao. Tôi cũng rất trân trọng khi nghe bạn nói về những điều đã thách thức bạn—những cách bạn đã nỗ lực để trở thành cha mẹ tốt, những điều bạn đã học được, những điều bạn sẽ làm khác đi và cách bạn xử lý những tình huống khó khăn.

Bạn đây: Lizzie Juda, Kesa, Kaia và Steven Nelson; Jeanine Walker; cá hồi Nick; Bob Lucas; Marmot Snetsinger và Nancy Siegel; Margaret, John, Andrew và Matthew Baldrige; Adair, Kanter, Bruce và Ariel Barrett; Bằng sáng chế của Greg và Dorothy; Ray và Susie Risho; Carla và Steve Smith; Laura, Lizzie và Eli Davis; Kevin

and Steve Smith; Laura, Lizzie, and Eli Davis; Kevin Cashman; Eric Sedlacek; Owen and Walt Javins; Tobin and Cheryl Miller Shearer; Augusta (Gussie) Kappner; Shohina Toureyeva; Max and Sonja Grimmsman; John Whalen; Alissa, Rick, and Larry Davis; Ron Wakimoto; Colleen Windell; Julianna Engh Peters; Jean Belangie-Nye; Judy Lange; John O'Bannon; David Hansen; and Jennifer Christensen. In addition to these interviews, there were many informal conversations that made their way into this book, along with my own reflections on growing up that filled many journals throughout my teenage years.

Special thanks to Daniel A. Hughes, author of *Building the Bonds of Attachment* and other fine books, for two lengthy interviews; Augusta Kappner, former president of the Bank Street College of Education, for an interview on curriculum and progressive schools; and Alfie Kohn for his in-depth explorations in his books *Punished by Rewards* and *The Brighter Side of Human Nature*, which constantly challenge conventional thinking about testing, rewards, gender stereotypes, and our relationships with children—and also for our e-mail exchange. Heartfelt thanks to Debra Wesselman, attachment therapist and author of *The Whole Parent: How to Become a Terrific Parent, Even If You Didn't Have One*, for reading and giving feedback on the attachment chapter.

Thanks also to the dedicated clients I've known over the years. Your stories often reflect the difficulties and pain that result from unskilled, negative, stressed, negligent, abusive, or narcissistic parenting. Your efforts to learn, grow, take classes, and read books in order to become good parents can shine like a beacon for others from troubled families bringing the assurance that they, too, can become positive parents.

Once again, I thank Ken Keyes, whose *Handbook to Higher Consciousness* and amazing training program at Cornucopia started my lifechanging journey of Buddhism in 1980. Finally, my continuing gratitude to the Quaker community—the Society of Friends—near and far, with its dedication to inclusiveness, simplicity, service, generosity, community, and children's programs that are dedicated to social awareness and nonviolence. The Quaker philosophy of valuing each individual while maintaining the unity of the whole was reflected repeatedly in the families I interviewed, where each child was seen as an individual, yet embraced within the shelter of a cohesive family.

Over the past thirty years I've loved watching many children—both Quaker and from other faiths—grow up and take the values of

Thu ngân; Eric Sedlacek; Owen và Walt Javins; Tobin và Cheryl Miller Shearer; Augusta (Gussie) Kappner; Shohina Toureeva; Max và Sonja Grimmsman; John Whalen; Alissa, Rick và Larry Davis; Ron Wakimoto; Collen Windell; Julianna Engh Peters; Jean Belangie-Nye; Judy Lange; John O'Bannon; David Hansen; và Jennifer Christensen. Ngoài những cuộc phỏng vấn này, còn có nhiều cuộc trò chuyện thân mật được đưa vào cuốn sách này,

Xin đặc biệt cảm ơn Daniel A. Hughes, tác giả cuốn *Building the Bonds of Attachment* và những cuốn sách hay khác, về hai cuộc phỏng vấn dài; Augusta Kappner, cựu chủ tịch của Bank Street College of Education, cho một cuộc phỏng vấn về chương trình giảng dạy và các trường học tiến bộ; và Alfie Kohn vì những khám phá chuyên sâu trong các cuốn sách *Bị trừng phạt bởi phần thưởng* và *Mặt tươi sáng hơn của bản chất con người*, liên tục thách thức suy nghĩ thông thường về kiểm tra, phần thưởng, định kiến giới và mối quan hệ của chúng ta với trẻ em—và cả về trao đổi e-mail của chúng ta. Xin chân thành cảm ơn Debra Wesselman, nhà trị liệu về sự gắn bó và là tác giả của cuốn *The Whole Parent: How to Become a Terrific Parent, Even If You Don't Have One*, vì đã đọc và đưa ra phản hồi về chương đính kèm.

Cũng xin cảm ơn những khách hàng tận tụy mà tôi đã biết trong những năm qua. Những câu chuyện của bạn thường phản ánh những khó khăn và nỗi đau do cách nuôi dạy con cái thiếu kỹ năng, tiêu cực, căng thẳng, cầu thả, lạm dụng hoặc tự ái. Những nỗ lực học hỏi, trưởng thành, tham gia các lớp học và đọc sách của bạn để trở thành cha mẹ tốt có thể tỏa sáng như một ngọn hải đăng cho những người khác từ các gia đình gặp khó khăn, mang lại sự đảm bảo rằng họ cũng có thể trở thành cha mẹ tích cực.

Một lần nữa, tôi xin cảm ơn Ken Keyes, người đã có Cẩm nang Hướng tới Ý thức Cao hơn và chương trình đào tạo tuyệt vời tại Cornucopia đã bắt đầu hành trình thay đổi cuộc đời tôi về Phật giáo vào năm 1980. Cuối cùng, tôi không ngừng bày tỏ lòng biết ơn đối với cộng đồng Quaker—Hội những người bạn—gần xa, với sự cống hiến của cộng đồng này đến các chương trình hòa nhập, đơn giản, dịch vụ, hào phóng, cộng đồng và trẻ em dành riêng cho nhận thức xã hội và bất bạo động. Triết lý Quaker coi trọng từng cá nhân trong khi vẫn duy trì sự thống nhất của tổng thể đã được phản ánh nhiều lần trong các gia đình mà tôi đã phỏng vấn, nơi mỗi đứa trẻ được coi là một cá nhân, nhưng được bao bọc trong mái ấm của một gia đình gắn kết.

Trong ba mươi năm qua, tôi thích quan sát nhiều trẻ em—cả Quaker và từ các tín ngưỡng khác—lớn lên và áp dụng các giá trị của bất bạo động và phục vụ vào thế

nonviolence and service into the world echoing the Quaker saying, "Walk cheerfully over the world, answering that of God in every one."

My abiding gratitude to special friends and family: Jeanine Walker, Pat De wees, Rebecca and Jim Sparks, Alexandra Botello, Diane Shope, Starshine, Henny Ravestein, Traci Reynolds, Steve McArthur, Jack Rowan of the Quaker meeting, Traci Reynolds, Barb Dotson, the Healing Hearts Moms' Group and all those who helped me in many ways through my recent heart surgery and the five years since the loss of my daughter. You were there when I needed you and for the good times as well. Bright blessings and many thanks.

Recommended Reading

While some of the books included here are out of print, they are available used on Abebooks.com, Amazon.com, Alibris.com, and other used book Web sites.

Books for Children

There are many books available that teach about peace, tolerance, racism, and self-esteem through stories of children and biographies of peacemakers.

You can find many lists by searching the Internet for "children's books peace" or "children's books tolerance/racism" or "children's books prejudice" or "children's books multicultural."

You can also go to a library and ask for help finding books on these topics.

SEVERAL LISTS OF NOTE

The Jane Addams Children's Book Awards. These books promote an awareness of social justice, peace, and equality among all people. They are selected on the basis of excellence for children's books.

Logan Library: children's Books About Peace.

Logan Library: Children's Books About Self-esteem.

[Bank Street book list. The Children's Book Committee at the Bank Street College of Education have been compiling books that are "captivating and transforming" and help kids to love literature and reading. It includes an annual review of the best children's books each year for kids' ages infant to fourteen years old. They have been doing this for one hundred years. The Web site is www.bankstreet.edu/bookcom/index.html.](http://www.bankstreet.edu/bookcom/index.html)

Books on Parenting

giới, lặp lại câu nói của Quaker, "Vui vẻ bước đi khắp thế giới, đáp lại điều đó của Chúa trong mọi người."

Tôi vô cùng biết ơn những người bạn đặc biệt và gia đình: Jeanine Walker, Pat De wees, Rebecca và Jim Sparks, Alexandra Botello, Diane Shope, Starshine, Henny Ravestein, Traci Reynolds, Steve McArthur, Jack Rowan của hội Quaker, Traci Reynolds, Barb Dotson , Nhóm Healing Hearts Moms' và tất cả những người đã giúp đỡ tôi bằng nhiều cách trong cuộc phẫu thuật tim gần đây của tôi và 5 năm kể từ ngày mất con gái tôi. Bạn đã ở đó khi tôi cần bạn và cả những lúc tốt đẹp nữa. phước lành tươi sáng và cảm ơn nhiều.

đề xuất đọc

Mặc dù một số cuốn sách bao gồm ở đây đã hết bản in, nhưng chúng vẫn có sẵn trên Abebooks.com, Amazon.com, Alibris.com và các trang web sách cũ khác.

Sách cho trẻ em

Có rất nhiều cuốn sách dạy về hòa bình, lòng khoan dung, phân biệt chủng tộc và lòng tự trọng thông qua những câu chuyện về trẻ em và tiểu sử của những người kiến tạo hòa bình.

Bạn có thể tìm thấy nhiều danh sách bằng cách tìm kiếm trên Internet về "sách thiếu nhi về hòa bình" hoặc "sách thiếu nhi khoan dung/phân biệt chủng tộc" hoặc "sách thiếu nhi định kiến" hoặc "sách thiếu nhi đa văn hóa".

Bạn cũng có thể đến thư viện và nhờ trợ giúp tìm sách về những chủ đề này.

MỘT SỐ DANH SÁCH LƯU Ý

Giải thưởng Sách thiếu nhi của Jane Addams. Những cuốn sách này thúc đẩy nhận thức về công bằng xã hội, hòa bình và bình đẳng giữa tất cả mọi người. Chúng được lựa chọn trên cơ sở xuất sắc dành cho sách dành cho trẻ em.

Thư viện Logan: Sách dành cho trẻ em về Hòa bình.

Thư viện Logan: Sách thiếu nhi về lòng tự trọng.

Danh sách sách trên Phố Ngân hàng. Ủy ban Sách dành cho Trẻ em tại Đại học Sư phạm Bank Street đã biên soạn những cuốn sách "quyến rũ và biến đổi" và giúp trẻ em yêu thích văn học và đọc sách. Nó bao gồm một đánh giá hàng năm về những cuốn sách thiếu nhi hay nhất mỗi năm dành cho trẻ em từ sơ sinh đến mười bốn tuổi. Họ đã làm điều này trong một trăm năm. Trang web là www.bankstreet.edu/bookcom/index.html.

Sách dạy làm cha mẹ

I have included many books on child rearing that I like with descriptive comments under some favorites. There are many other excellent books available in this field.

Aldort, Naomi. *Raising Our Children, Raising Ourselves: Transforming Parent-Child Relationships from Reaction and Struggle to Freedom, Power and Joy*.

Beardslee, William R., M.D. *Out of the Darkened Room: When a Parent Is Depressed—Protecting the Children and strengthening the Family*.

Bettelheim, Bruno. *Dialogues with Mothers*.

Biddulph, Steve. *The Secret of Happy Children: Why Children Behave the Way They Do—and What You Can Do to Help Them to Be Optimistic, Loving, Capable and Happy*. Clear, concise, and accessible with good illustrations.

Blades, Joan, and Kristin Rowe-Finkbeiner. *The Motherhood Manifesto: What America's Moms Want—and What to Do About It*.

Block, Jennifer. *Pushed: The Painful Truth About Childbirth and Modern Maternity Care*.

Bowlby, John. *Loss: Sadness and Depression*. Volume II of the author's classic Attachment and Loss trilogy explores the effects of a death in the family on children and adults.

. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Spans twenty years of Bowlby's exploration of forming and leaving relationships.

. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Clear, concise, and accessible to parents.

. *Separation: Anxiety and Anger*. Volume II of author's classic Attachment and Loss trilogy.

Bragdon, Allen D., and David Gamon, Ph.D. *Brains That Work a Little Bit Differently: Recent Discoveries About Common Brain Diversities*.

Caplan, Frank, and Theresa Caplan. *The Power of Play*.

Clarke, Jean Illsley. *Time-In: When Time-Out Doesn't Work*. An important book that questions the impact of "time out" and suggests alternatives that promote security and attachment between parent and child.

Cline, Foster, M.D., and Jim Fay. *Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility*.

. *Parenting Teens with Love and Logic: Preparing Adolescents for Responsible Adulthood*.

Tôi đã đưa vào nhiều cuốn sách về nuôi dạy con cái mà tôi thích với những bình luận mô tả dưới một số mục yêu thích. Có rất nhiều cuốn sách tuyệt vời khác có sẵn trong lĩnh vực này.

Aldort, Naomi. Nuôi dạy con cái, nuôi dạy bản thân: Chuyển đổi mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái từ phản ứng và đấu tranh sang tự do, quyền lực và niềm vui.

Beardslee, William R., MD Ra khỏi căn phòng tối: Khi cha mẹ chán nản—Bảo vệ con cái và củng cố gia đình.

Bettelheim, Bruno. Đối thoại với các bà mẹ.

Biddulph, Steve. Bí mật của những đứa trẻ hạnh phúc: Tại sao trẻ cư xử theo cách chúng làm—và những gì bạn có thể làm để giúp chúng trở nên lạc quan, đáng yêu, có năng lực và hạnh phúc. Rõ ràng, súc tích và dễ tiếp cận với hình ảnh minh họa tốt.

Blades, Joan và Kristin Rowe-Finkbeiner. Tuyên ngôn về tình mẫu tử: Các bà mẹ ở Mỹ muốn gì—và phải làm gì với điều đó.

Khối, Jennifer. Pushed: Sự thật đau lòng về việc sinh nở và chăm sóc thai sản thời hiện đại.

Bowlby, John. Mất mát: Buồn bã và Trầm cảm. Tập II của bộ ba tác phẩm kinh điển Gắn bó và Mất mát của tác giả khám phá những ảnh hưởng của cái chết trong gia đình đối với trẻ em và người lớn.

. Tạo lập và phá vỡ các ràng buộc tình cảm. Kéo dài hai mươi năm khám phá của Bowlby về việc hình thành và rời bỏ các mối quan hệ.

. Nền tảng an toàn: Sự gắn bó giữa cha mẹ và con cái và sự phát triển con người lành mạnh. Rõ ràng, súc tích và dễ tiếp cận với phụ huynh.

. Tách biệt: Lo lắng và Giận dữ. Tập II của bộ ba tác phẩm kinh điển Đính kèm và Mất mát của tác giả.

Bragdon, Allen D., và David Gamon, Ph.D. Bộ não hoạt động hơi khác một chút: Những khám phá gần đây về sự đa dạng chung của bộ não.

Caplan, Frank và Theresa Caplan. Sức mạnh của Chơi.

Clarke, Jean Illsley. Hết giờ: Khi hết giờ không hoạt động. Một cuốn sách quan trọng đặt câu hỏi về tác động của việc "hết thời gian" và gợi ý các giải pháp thay thế nhằm thúc đẩy sự an toàn và gắn bó giữa cha mẹ và con cái.

Cline, Foster, MD và Jim Fay. Nuôi dạy con cái bằng tình yêu và logic: Dạy con về trách nhiệm.

. Nuôi dạy thanh thiếu niên bằng tình yêu thương và logic: Chuẩn bị cho thanh thiếu niên trưởng thành có trách nhiệm.

Both books are wonderful resources with specifics for how to deal with challenging behavior and many good tips for prevention. Advice to help parents stay calm and handle situations without nagging, yelling, or giving up.

Clinton, Hillary Rodham. *It Takes a Village: And Other Lessons Children Teach Us*.

Croyle, John, with Ken Abraham. *Bringing out the Winner in Your Child: The Building Blocks of Successful Parenting*.

Davis, Laura, and Janis Keyser. *Becoming the Parent You Want to Be: A Sourcebook of Strategies for the First Five Years*. A flexible approach to child rearing that helps parents think about the impact that their choices have on their children.

Doidge, Norman, M.D. *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. Clearly written with numerous fascinating stories, this book underscores the wonders of the brain from the cradle to the grave. It can be an inspiration for adults and help them realize the vast impact they have on their children's development.

Dreikurs, Rudolf, M.D., and Pearl Cassel. *Discipline Without Tears: What to Do with Children Who Misbehave*.

Dreikurs, Rudolf, M.D., with Vicki Soltz, R.N. *Children: The Challenge*. An excellent book with many stories about how to use logical and natural consequences in parenting. An oldie but goodie.

Evans, Dr. Simon. *Brain Fitness: A Recipe for Feeding Your Child's Dreams and Unlocking Their Maximum Brain Power*. An excellent, clear guide to helping your child develop on all levels. Includes suggestions for nutrition and exercise.

Faber, Adele, and Elaine Mazlish. *Liberated Parents, Liberated Children: Your Guide to a Happier Family*. A classic on how to talk with children.

Foster, Celia. *Big Steps for Little People: Parenting Your Adopted Child*.

Fox, Matthew. *The A.W.E. Project: Reinventing Education, Reinventing the Human*.

. *Original Blessing: A Primer in Creation Spirituality Presented in Four Paths, Twenty-Six Themes, and Two Questions*.

Cả hai cuốn sách đều là những nguồn tài nguyên tuyệt vời với các chi tiết cụ thể về cách đối phó với hành vi thách thức và nhiều mẹo hay để phòng ngừa. Lời khuyên giúp cha mẹ giữ bình tĩnh và xử lý các tình huống mà không cần nhằn, la mắng hoặc bỏ cuộc.

Clinton, Hilary Rodham. Mất một ngôi làng: Và những bài học khác mà trẻ em dạy cho chúng ta.

Croyle, John, với Ken Abraham. Đưa ra Người chiến thắng trong Con bạn: Nền tảng Xây dựng Việc Nuôi dạy Con cái Thành công.

Davis, Laura và Janis Keyser. Trở thành bậc cha mẹ mà bạn muốn trở thành: Cuốn sách nguồn về các chiến lược trong 5 năm đầu tiên. Một cách tiếp cận linh hoạt trong việc nuôi dạy con cái giúp cha mẹ suy nghĩ về tác động mà các lựa chọn của họ có đối với con cái họ.

Doidge, Norman, MD Bộ não tự thay đổi: Những câu chuyện về chiến thắng của cá nhân từ những giới hạn của khoa học não bộ. Được viết rõ ràng với nhiều câu chuyện hấp dẫn, cuốn sách này nhấn mạnh những điều kỳ diệu của bộ não từ khi nằm nôi cho đến khi chết. Nó có thể là nguồn cảm hứng cho người lớn và giúp họ nhận ra tác động to lớn của họ đối với sự phát triển của con cái họ.

Dreikurs, Rudolf, MD và Pearl Cassel. Kỷ luật không có nước mắt: Phải làm gì với những đứa trẻ cư xử không đúng mực.

Dreikurs, Rudolf, MD, với Vicki Soltz, RN Children: Thử thách. Một cuốn sách xuất sắc với nhiều câu chuyện về cách sử dụng những hậu quả hợp lý và tự nhiên trong việc nuôi dạy con cái. Một oldie nhưng goodie.

Evans, Tiến sĩ Simon. Rèn luyện Trí não: Công thức Nuôi dưỡng Ước mơ của Con bạn và Khai phá Sức mạnh Não bộ Tối đa của chúng. Một hướng dẫn tuyệt vời, rõ ràng để giúp con bạn phát triển ở mọi cấp độ. Bao gồm các đề xuất về dinh dưỡng và tập thể dục.

Faber, Adele và Elaine Mazlish. Cha mẹ được giải phóng, Con cái được giải phóng: Hướng dẫn để bạn có một gia đình hạnh phúc hơn. Một kinh điển về cách nói chuyện với trẻ em.

Foster, Celia. Những bước tiến lớn cho những người nhỏ bé: Nuôi dạy con nuôi của bạn.

Cáo, Matthew. Dự án AWE: Đổi mới giáo dục, Đổi mới con người.

. Phước lành ban đầu: Nền tảng trong tâm linh sáng tạo được trình bày trong Bốn con đường, 26 chủ đề và hai câu hỏi.

Ginott, Dr. Haim G. *Between Parent and Child: New Solutions to Old Problems*. Used copies of this original book can be found at bookstores on the Internet. The following newer edition is also available: Dr. Haim G. Ginott. *Between Parent and Child: The Bestselling Classic That Revolutionized Parent-Child Communication*. Revised and updated by Dr. Alice Ginott and Dr. H. Wallace Goddard.

. *Between Parent and Teenager*.

Both books were mentioned by several parents with adult children as their basic parenting books. They promote excellent understanding

of the importance of attachment, staying calm, and being clear.

Gladwell, Malcolm. *Outliers: The Story of Success*. A helpful book for parents to question their beliefs about excellence and success. Note: it's primarily about opportunity and hard work!

Glenn, H. Stephen, Ph.D., and Jane Nelsen, Ed.D. *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World: Seven Building Blocks for Developing Capable Young People*.

Hughes, Daniel A. *Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children*.

. *Building the Bonds of Attachment: Awakening Love in Deeply Troubled Children*.

Kaplan, Louise J., Ph.D. *Oneness and Separateness: From Infant to Individual*.

Karr-Morse, Robin, and Meredith s. Wiley. *Ghosts from the Nursery: Tracing the Roots of Violence*. An excellent in-depth look at the roots of violence, often stemming from early attachment deficits and trauma in childhood.

Kindlon, Dan, Ph.D. *Too Much of a Good Thing: Raising Children of Character in an Indulgent Age*.

Kindlon, Dan, Ph.D, and Michael Thompson, Ph.D. *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys*.

Kohn, Alfie. *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. This is a great book to help parents, teachers, and social workers get away from a reward and punishment system that relies on a "do this and you'll get that" approach. It includes numerous studies showing that feeling intrinsic pleasure in what one is doing is the best motivator and the most empowering for children.

. *Schools Our Children Deserve: Moving Beyond Traditional Classrooms*

Ginott, Tiến sĩ Haim G. Giữa cha mẹ và con cái: Giải pháp mới cho các vấn đề cũ. Các bản sao đã sử dụng của cuốn sách gốc này có thể được tìm thấy tại các hiệu sách trên Internet. Phiên bản mới hơn sau đây cũng có sẵn: Tiến sĩ Haim G. Ginott. Giữa cha mẹ và con cái: Tác phẩm kinh điển bán chạy nhất đã cách mạng hóa giao tiếp giữa cha mẹ và con cái. Tiến sĩ Alice Ginott và Tiến sĩ H. Wallace Goddard sửa đổi và cập nhật.

. Giữa Phụ huynh và Thiếu niên.

Cả hai cuốn sách đều được một số bậc cha mẹ có con trưởng thành coi là sách nuôi dạy con cơ bản của họ. Họ thúc đẩy sự hiểu biết tuyệt vời

về tầm quan trọng của sự gắn bó, giữ bình tĩnh và rõ ràng.

Gladwell, Malcolm. Ngoại lệ: Câu chuyện thành công. Một cuốn sách hữu ích cho các bậc cha mẹ đặt câu hỏi về niềm tin của họ về sự xuất sắc và thành công. Lưu ý: chủ yếu là về cơ hội và sự chăm chỉ!

Tiến sĩ Glenn, H. Stephen, và Jane Nelsen, Ed.D. Nuôi dạy những đứa trẻ tự lập trong một thế giới nuông chiều bản thân: Bảy nền tảng xây dựng để phát triển những người trẻ có năng lực.

Hughes, Daniel A. Nuôi dạy con tập trung vào sự gắn bó: Các chiến lược hiệu quả để chăm sóc trẻ em.

. Xây dựng mối quan hệ gắn bó: Đánh thức tình yêu ở những đứa trẻ gặp khó khăn sâu sắc.

Kaplan, Louise J., Ph.D. Sự đồng nhất và sự riêng biệt: Từ trẻ sơ sinh đến cá nhân.

Karr-Morse, Robin và Meredith s. Wiley. Những bóng ma từ vườn ươm: Truy tìm nguồn gốc của bạo lực. Một cái nhìn sâu sắc tuyệt vời về nguồn gốc của bạo lực, thường bắt nguồn từ sự thiếu gắn bó ban đầu và chấn thương trong thời thơ ấu.

Kindlon, Dan, Ph.D. Quá nhiều điều tốt: Nuôi dạy những đứa trẻ có tính cách trong thời đại nuông chiều.

Kindlon, Dan, Ph.D, và Michael Thompson, Ph.D. Nuôi dạy Cain: Bảo vệ đời sống tình cảm của các cậu bé.

Kohn, Alfie. Bị trừng phạt bởi phần thưởng: Rắc rối với các ngôi sao vàng, các kế hoạch khuyến khích, điểm A, lời khen ngợi và các khoản hối lộ khác. Đây là một cuốn sách tuyệt vời để giúp phụ huynh, giáo viên và nhân viên xã hội thoát khỏi hệ thống khen thưởng và trừng phạt dựa trên cách tiếp cận "làm điều này và bạn sẽ nhận được điều đó". Nó bao gồm nhiều nghiên cứu cho thấy rằng cảm giác thích thú nội tại với những gì mình đang làm là động lực tốt nhất và trao quyền nhiều nhất cho trẻ em.

. Trường học mà con em chúng ta xứng đáng: Vượt lên trên các lớp học truyền thống

and "Tougher Standards." Questions deeply held assumptions about education and supports the author's assertions with research and excellent examples.

. *Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason.* An excellent in-depth book that is profoundly nonviolent at all levels of parenting and interesting to read.

Kurcinka, Mary Sheedy. *Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose child Is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, and Energetic.* This excellent book helps parents accept "spirited" behavior in a child as within a normal range of behavior, rather than pathologizing it.

. *Sleepless in America: Is Your Child Misbehaving or Missing Sleep?* A very important book to help children get enough sleep so they are able to function optimally.

Lewis, Steven. *Zen and the Art of Fatherhood: Lessons from a Master Dad.*

Lovejoy, Sharon. *Sunflower Houses: Inspiration from the Garden—A Book for Children and Their Grown-Ups.*

Magid, Dr. Ken, and Carole A. McKelvey. *High Risk: Children Without a Conscience.*

McCracken, Anne, and Mary Semel. *A Broken Heart Still Beats: After Your Child Dies.*

Mogel, Wendy, Ph.D. *The Blessings of a Skinned Knee: Using Jewish Teachings to Raise Self-Reliant Children.*

Nelsen, Jane, Ed.D. *Positive Discipline: The Classic Guide to Helping Children Develop Self-Discipline, Responsibility, Cooperation, and Problem Solving Skills.* A warm, practical, step-by-step sourcebook for parents and teachers.

Nelsen, Jane, Ed.D., and Cheryl Erwin, M.A. *Parents Who Love Too Much: How Good Parents Can Learn to Love More Wisely and Develop Children of Character.*

Northwest Earth Institute. *Discussion Course on Healthy Children-Healthy Planet.*

Pearce, Joseph Chilton. *Magical Child: Rediscovering Nature's Plan for Our Children.*

. *Magical Child Matures.*

Postman, Neil. *The Disappearance of Childhood.*

và "Tiêu chuẩn chặt chẽ hơn". Câu hỏi giả định được tổ chức sâu sắc

về giáo dục và hỗ trợ các khẳng định của tác giả với nghiên cứu và các ví dụ xuất sắc.

. Nuôi dạy con vô điều kiện: Chuyển từ phần thưởng và hình phạt sang tình yêu và lý trí. Một cuốn sách chuyên sâu xuất sắc mang tính bất bạo động sâu sắc ở mọi cấp độ nuôi dạy con cái và rất thú vị để đọc.

Kurcinka, Mary Sheedy. Nuôi dạy đứa con tinh thần của bạn: Hướng dẫn dành cho cha mẹ có con mạnh mẽ, nhạy cảm, nhạy bén, kiên trì và tràn đầy năng lượng. Cuốn sách xuất sắc này giúp các bậc cha mẹ chấp nhận hành vi "tinh thần" ở trẻ như một hành vi bình thường, thay vì đổ lỗi cho hành vi đó.

. Mất ngủ ở Mỹ: Con bạn có cư xử không đúng mực hoặc mất ngủ? Một cuốn sách rất quan trọng giúp trẻ ngủ đủ giấc để có thể hoạt động tối ưu.

Lewis, Steven. Thiền và nghệ thuật làm cha: Bài học từ một người cha bậc thầy.

Tình yêu, Sharon. Những ngôi nhà hướng dương: Cảm hứng từ khu vườn—Sách dành cho trẻ em và người lớn.

Magid, Tiến sĩ Ken và Carole A. McKelvey. Nguy cơ cao: Trẻ em không có lương tâm.

McCracken, Anne và Mary Semel. Trái tim tan vỡ vẫn đập: Sau khi con bạn qua đời.

Mogel, Wendy, Ph.D. Phước lành của đầu gối bị lột da: Sử dụng những lời dạy của người Do Thái để nuôi dạy những đứa trẻ tự lập.

Nelson, Jane, Ed.D. Kỷ luật tích cực: Hướng dẫn cổ điển giúp trẻ phát triển kỷ luật tự giác, trách nhiệm, hợp tác và kỹ năng giải quyết vấn đề. Một cuốn sách hướng dẫn từng bước ấm áp, thiết thực dành cho phụ huynh và giáo viên.

Nelsen, Jane, Ed.D., và Cheryl Erwin, MA Những bậc cha mẹ yêu con quá nhiều: Làm cách nào để những bậc cha mẹ tốt có thể học cách yêu thương khôn ngoan hơn và phát triển tính cách cho con cái.

Viện Trái Đất Tây Bắc. Khóa học thảo luận về Trẻ em khỏe mạnh-Hành tinh khỏe mạnh.

Pearce, Joseph Chilton. Đứa trẻ diệu kỳ: Khám phá lại kế hoạch của thiên nhiên dành cho con cái chúng ta.

. Đứa trẻ phép thuật trưởng thành.

Người đưa thư, Neil. Sự biến mất của tuổi thơ.

Reuben, Carolyn. <i>The Healthy Baby Book: A Parent's Guide to Preventing Birth Defects and Other Long-Term Medical Problems Before, During, and After Pregnancy.</i>	Reuben, Carolyn. Cuốn sách Em bé khỏe mạnh: Hướng dẫn dành cho cha mẹ để ngăn ngừa dị tật bẩm sinh và các vấn đề y tế lâu dài khác trước, trong và sau khi mang thai.
Ricci, Isolina, Ph.D. <i>Mom's House, Dad's House: A Complete Guide for Parents Who Are Separated, Divorced, or Remarried.</i>	Ricci, Isolina, Ph.D. Nhà của Mẹ, Nhà của Bố: Hướng dẫn Toàn tập dành cho Cha mẹ Ly thân, Ly hôn hoặc Tái hôn.
Satir, Virginia. <i>Peoplemaking.</i>	Châm biếm, Virginia. làm người.
Seligman, Martin E. p., Ph.D. <i>Learned Optimism: How to change Your Mind and Your Life.</i>	Seligman, Martin E. p., Ph.D. Lạc quan đã học: Cách thay đổi tâm trí và cuộc sống của bạn.
. <i>The Optimistic Child. A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience.</i> Stresses mastery in helping children develop confidence and resilience.	. Đưa trẻ lạc quan. Một chương trình đã được chứng minh để bảo vệ trẻ em chống trầm cảm và xây dựng khả năng phục hồi suốt đời. Nhấn mạnh khả năng làm chủ trong việc giúp trẻ phát triển sự tự tin và khả năng phục hồi.
Siegel, Daniel J., M.D., and Mary Hartzell, M.Ed. <i>Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.</i> An in-depth parenting book that reinforces the importance of early attachment and helping a child develop a secure core within.	Siegel, Daniel J., MD, và Mary Hartzell, MD. Nuôi dạy con cái từ trong ra ngoài: Hiểu biết sâu sắc hơn về bản thân có thể giúp bạn nuôi dạy những đứa trẻ phát triển như thế nào. Một cuốn sách chuyên sâu về nuôi dạy con cái củng cố tầm quan trọng của việc gắn bó sớm và giúp trẻ phát triển cốt lõi an toàn bên trong.
Sills, Judith, Ph.D. <i>The Comfort Trap, or, What If You're Riding a Dead Horse?</i>	Sills, Judith, Ph.D. Cái bẫy thoải mái, hoặc, Nếu bạn đang cưỡi một con ngựa chết thì sao?
Spock, Benjamin Ph.D. <i>Dr. Spock's Baby and Child Care.</i> Updated and revised by Robert Needlman, M.D. The classic parenting book that fostered massive change in our approach to child rearing.	Spock, Tiến sĩ Benjamin Dịch vụ Chăm sóc Trẻ sơ sinh và Trẻ em của Tiến sĩ Spock. Được cập nhật và sửa đổi bởi Robert Needlman, MD Cuốn sách nuôi dạy con kinh điển thúc đẩy sự thay đổi lớn trong cách tiếp cận của chúng tôi để nuôi dạy trẻ em.
Sroufe, L. Alan, Byron Egeland, Elizabeth A. Carlson, and w. Andrew Collins. <i>The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood.</i>	Sroufe, L. Alan, Byron Egeland, Elizabeth A. Carlson, và w. Andrew Collins. Sự Phát triển của Con người: Nghiên cứu của Minnesota về Rủi ro và Thích ứng từ Sơ sinh đến Trưởng thành.
Thomas, Nancy. <i>Healing Trust: Rebuilding the Broken Bond for the Child with Reactive Attachment Disorder</i> (audiobook). The author is a master at staying calm and adult with deeply troubled children along with being nurturing and understanding. If you need help setting boundaries for children and maintaining a sense of humor, listen to this audiobook. Good for all parents.	Thomas, Nancy. Chữa lành niềm tin: Xây dựng lại mối quan hệ tan vỡ cho đứa trẻ mắc chứng rối loạn gắn bó phản ứng (sách nói). Tác giả là một bậc thầy trong việc giữ bình tĩnh và trưởng thành với những đứa trẻ đang gặp khó khăn sâu sắc cùng với việc nuôi dưỡng và thấu hiểu. Nếu bạn cần trợ giúp thiết lập ranh giới cho trẻ em và duy trì khiếu hài hước, hãy nghe cuốn sách nói này. Tốt cho tất cả các bậc cha mẹ.
Tracy, Louise Felton, M.S. <i>Grounded for Life?! Stop Blowing Your Fuse and Start Communicating with Your Teenager.</i> Includes good advice on getting out of entrenched negative patterns.	Tracy, Louise Felton, MS Grounded for Life?! Ngừng thổi cầu chì của bạn và bắt đầu giao tiếp với thanh thiếu niên của bạn. Bao gồm lời khuyên hữu ích về việc thoát khỏi những khuôn mẫu tiêu cực cố thủ.
Vannoy, Steven w. <i>The 10 Greatest Gifts I Give My Children: Parenting from the Heart.</i>	Vannoy, Steven w. 10 món quà tuyệt vời nhất mà tôi dành cho các con mình: Nuôi dạy con cái từ trái tim.
Warner, Penny. <i>Baby Play and Learn: 160 Games and Learning</i>	Warner, Penny. Bé Chơi Mà Học: 160 Trò Chơi Và Hoạt Động Học Tập Trong Ba Năm

Activities for the First Three Years.

Weinhaus, Evonne, and Karen Freidman. *Stop Struggling with Your Child: Quick-Tip Parenting Solutions That Will Work for You—and Your Kids.*

Wesselmann, Debra. *The Whole Parent: How to Become a Terrific Parent Even If You Didn't Have One.* An encouraging, detailed book for people who feel adrift as parents due to lack of healthy models or a traumatic childhood. It includes an excellent section on early attachment.

West, Melissa Gayle. *If Only I Were a Better Mother: Using the Anger, Fear, Despair, and Guilt That Every Mother Feels at Some Time as a Pathway to Emotional Balance and Spiritual Growth.*

Books on Buddhism, Sufism, Quakers, and Related Topics

Arden, John B. *Rewire your Brain.*

Barks, Coleman, and A. J. Arberry, translators. *Like This: Rumi.* A Sufi poet.

Barks, Coleman, with John Moyne, translators. *The Essential Rumi.*

Bly, Robert, translator. *The Kabir Book: Forty-four of the Ecstatic Poems of Kabir.* A Sufi poet.

Boorstein, Sylvia. *It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness.*

Bunson, Matthew E. *The Wisdom Teachings of the Dalai Lama.*

Chödrön, Perna. *Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living.*

. *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times.*

. *The Wisdom of No Escape: And the Path of Loving-Kindness.*

Das, Lama Surya. *Awakening the Buddha Within: Tibetan Wisdom for the Western World.* This is a clear, easy to understand, basic book on Buddhism.

Fromm, Erich. *The Art of Loving.*

Gibran, Kahlil. *The Prophet.*

Hanh, Thich Nhat. *The Diamond That Cuts Through Illusion: Commentaries on the Prajñāparamita Diamond Sutra.*

. *The Heart of Understanding: Commentaries on the Prajñāparamita Heart Sutra.*

Đầu Tiên.

Weinhaus, Evonne và Karen Freidman. Ngừng đấu tranh với con bạn: Các giải pháp nuôi dạy con theo mẹo nhanh sẽ hiệu quả với bạn—và con bạn.

Wesselmann, Debra. Toàn bộ cha mẹ: Làm thế nào để trở thành cha mẹ tuyệt vời ngay cả khi bạn không có ai. Một cuốn sách chi tiết, đáng khích lệ dành cho những người cảm thấy lạc lõng với vai trò làm cha mẹ do thiếu những hình mẫu lành mạnh hoặc có một tuổi thơ đau thương. Nó bao gồm một phần tuyệt vời về sự gắn bó sớm.

Tây, Melissa Gayle. Giá như tôi là một người mẹ tốt hơn: Sử dụng sự tức giận, sợ hãi, tuyệt vọng và tội lỗi mà mọi người mẹ đôi khi cảm thấy như một con đường dẫn đến sự cân bằng cảm xúc và sự trưởng thành về tinh thần.

Sách về Phật giáo, Sufism, Quakers và các chủ đề liên quan

Arden, John B. Tái tạo bộ não của bạn.

Barks, Coleman, và AJ Arberry, dịch giả. Như thế này: Rumi. Một nhà thơ Sufi.

Barks, Coleman, với John Moyne, dịch giả. Rumi thiết yếu.

Bly, Robert, dịch giả. Cuốn sách Kabir: Bốn mươi bốn bài thơ xuất thần của Kabir. Một nhà thơ Sufi.

Boorstein, Sylvia. Nó dễ hơn bạn nghĩ: Con đường dẫn đến hạnh phúc của Phật giáo.

Bunson, Matthew E. Những lời dạy khôn ngoan của Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Chödrön, Perna. Bắt đầu từ nơi bạn đang ở: Hướng dẫn về lối sống nhân ái.

. Khi mọi thứ sụp đổ: Lời khuyên trái tim cho những lúc khó khăn.

. Trí Tuệ Không Lối Thoát: Và Con Đường Từ Ái.

Thưa, Lạt ma Surya. Đánh thức Đức Phật bên trong: Trí tuệ Tây Tạng cho thế giới phương Tây. Đây là một cuốn sách căn bản về Phật giáo rõ ràng, dễ hiểu.

Từm, Erich. Nghệ Thuật Yêu Thương.

Gibran, Kahlil. Nhà tiên tri.

Hạnh, Thích Nhật. Kim Cương Cắt Qua Ảo Tưởng: Bình Luận về Kinh Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật Đa.

. Trí Tuệ Tâm: Bình luận về Tâm Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa.

. *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life.*

Johnson, Susan M. *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds*. This approach is based on attachment theory and has clearly delineated steps for therapists in working with couples.

. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. A wonderful book for couples to read together. Wise understanding of what helps couples feel close.

Kasl, Charlotte Sophia, Ph.D. *Finding Joy: 101 Ways to Free Your Spirit and Dance with Life*.

. *A Home for the Heart: Creating Intimacy and Community with Loved Ones, Neighbors, and Friends*.

. *If the Buddha Dated: A Handbook for Finding Love on a Spiritual Path*.

. *If the Buddha Married: Creating Enduring Relationships on a Spiritual Path*.

. *Many Roads, One Journey: Moving Beyond the Twelve Steps*.

. *Women, Sex, and Addiction: A Search for Love and Power*.

. [Yes, You Can!: Healing from Trauma and Addiction with Love, Strength, and Power. \(Available via my Web site, www.charlottekasl.com, or by writing to Many Roads, One Journey, Box 1302, Lolo, MT 59847.\)](http://www.charlottekasl.com)

Ladinsky, Daniel, translator. *The Gift: Poems by Hafiz*. A Sufi poet.

Linssen, Robert. *Living Zen*.

Rahula, Walpola. *What the Buddha Taught*.

Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*.

Tagore, Rabindranath. *Gitanjali*.

Weintraub, Stanley. *Silent Night: The Story of the World War I Christmas Truce*. An amazing account of the Christmas truce that brought soldiers from several countries out of their opposing trenches for a time of peaceful connections.

Resources

Intensive Psychotherapy for Individuals and Couples

[For more detailed information, see my Web site at www.charlottekasl.com. I am available for intensive psychotherapy sessions for individuals and couples in my office near Missoula,](http://www.charlottekasl.com)

. *Bình An Trên Mỗi Bước Chân: Con Đường Chánh Niệm Trong Đời Sống Hằng Ngày*.

Johnson, Susan M. Trị liệu cặp đôi tập trung vào cảm xúc với những người sống sót sau chấn thương: Tăng cường mối quan hệ gắn bó. Cách tiếp cận này dựa trên lý thuyết gắn bó và có các bước được vạch ra rõ ràng cho các nhà trị liệu khi làm việc với các cặp đôi.

. *Ôm em thật chặt: Bảy cuộc trò chuyện để yêu trọn đời*. Một cuốn sách tuyệt vời dành cho các cặp đôi đọc cùng nhau. Sự hiểu biết khôn ngoan về điều gì giúp vợ chồng cảm thấy gần gũi nhau.

Kasl, Charlotte Sophia, Ph.D. *Tìm kiếm niềm vui: 101 cách để giải phóng tinh thần và nhảy múa với cuộc sống*.

. *Ngôi nhà cho trái tim: Tạo sự thân mật và cộng đồng với những người thân yêu, hàng xóm và bạn bè*.

. *Nếu Đức Phật đã hẹn hò: Cẩm nang tìm kiếm tình yêu trên con đường tâm linh*.

. *Nếu Đức Phật kết hôn: Tạo dựng các mối quan hệ bền vững trên con đường tâm linh*.

. *Nhiều con đường, một hành trình: Vượt qua mười hai bước*.

. *Phụ nữ, Tình dục và Nghiện ngập: Tìm kiếm Tình yêu và Quyền lực*.

. *Vâng, bạn có thể!: Chữa lành chấn thương và nghiện ngập bằng tình yêu, sức mạnh và quyền lực*. (Có sẵn trên trang web của tôi, www.charlottekasl.com, hoặc bằng cách viết thư cho Many Roads, One Journey, Box 1302, Lolo, MT 59847.)

Ladinsky, Daniel, dịch giả. *Món quà: Những bài thơ của Hafiz*. Một nhà thơ Sufi.

Linsen, Robert. *Sống Thiền*.

Rahula, Walpola. *Điều Đức Phật Đã Dạy*.

Suzuki, Shunryu. *Tâm trí Zen, Tâm trí của người mới bắt đầu*.

Tagore, Rabindranath. *Gitanjali*.

Weintraub, Stanley. *Đêm yên tĩnh: Câu chuyện về Thỏa thuận đình chiến Giáng sinh trong Thế chiến thứ nhất*. Một bản tường thuật đáng kinh ngạc về thỏa thuận đình chiến Giáng sinh đã đưa những người lính từ một số quốc gia ra khỏi chiến hào đối nghịch của họ trong một thời gian kết nối hòa bình.

Tài nguyên

Tâm lý trị liệu chuyên sâu cho cá nhân và cặp đôi

Để biết thêm thông tin chi tiết, hãy xem trang Web của tôi tại www.charlottekasl.com. Tôi sẵn sàng tham gia các buổi trị liệu tâm lý chuyên sâu cho các cá nhân và các cặp vợ chồng tại văn phòng của tôi gần Missoula,

[Montana. Sessions are generally twelve to sixteen hours spent over a three- or four-day period with individuals and couples in these intensive sessions. I have worked with trauma, addictions, and couples for more than thirty years as well as with depression, anxiety, and other emotional difficulties. I approach therapy with a holistic perspective and use a number of approaches. I also do phone consultations. My office phone number is 406-273-6080.](#)

I have a Ph.D. in counseling from Ohio University, and I am a licensed clinical professional counselor (LCPC) in the state of Montana. Prior to this, I was a licensed consulting psychologist in the state of Minnesota. I am also a certified addiction specialist in the areas of chemical dependency and sexuality and received a lifetime achievement award based on my book, *Women, Sex, and Addiction: A Search for Love and Power*.

I have trained extensively in traditional approaches such as cognitive therapy, psychodynamic therapy, EMDR (eye movement desensitization reprocessing), quantum psychology, ego-state therapy, and emotionally focused couple therapy as described in *Hold Me Tight*, by Dr. Sue Johnson.

Therapy Referrals

Please note: I do *not* have referrals for therapists around the country to give out personally.

To find a therapist, it is best to get personal referrals from people who have had a positive experience and talk with a prospective therapist to check her or him out for yourself. Most therapists will have a short conversation with you by phone if you ask for one.

[You can look up therapists trained in EMDR at the EMDR International Association \(www.emdria.org\). This site includes a listing of EMDR certified therapists, but there are also many excellent EMDR therapists who are not certified.](#)

I also recommend sensorimotor psychotherapy and body-centered therapy. For sensorimotor psychotherapy, contact Pat Ogden, Ph.D., 303-447-3290, or search the Internet for "Foundation for Human Enrichment—healing trauma."

[For couples I recommend someone trained in emotionally focused couple therapy. Call the Ottawa Couple and Family Institute, 613722-5122, or visit www.iceeft.com.](#)

[For people with sexual concerns, you can go to the Society for the Advancement of Sexual Health \(SASH\), www.sash.net, which has](#)

Montana. Các phiên thường kéo dài từ mười hai đến mười sáu giờ trong khoảng thời gian ba hoặc bốn ngày với các cá nhân và cặp đôi trong các phiên chuyên sâu này. Tôi đã làm việc với chấn thương, nghiện ngập và các cặp vợ chồng trong hơn ba mươi năm cũng như với chứng trầm cảm, lo lắng và những khó khăn cảm xúc khác. Tôi tiếp cận liệu pháp với quan điểm toàn diện và sử dụng một số cách tiếp cận. Tôi cũng tư vấn qua điện thoại. Số điện thoại văn phòng của tôi là 406-273-6080.

Tôi có bằng tiến sĩ. về tư vấn từ Đại học Ohio, và tôi là cố vấn chuyên nghiệp lâm sàng được cấp phép (LCPC) ở bang Montana. Trước đó, tôi là một nhà tư vấn tâm lý được cấp phép ở bang Minnesota. Tôi cũng là một chuyên gia về chứng nghiện được chứng nhận trong các lĩnh vực tình dục và tình dục phụ thuộc vào hóa chất và đã nhận được giải thưởng thành tựu trọn đời dựa trên cuốn sách của tôi, Phụ nữ, Tình dục và Nghiện: Tìm kiếm Tình yêu và Quyền lực.

Tôi đã được đào tạo chuyên sâu về các phương pháp truyền thống như liệu pháp nhận thức, liệu pháp tâm động học, EMDR (tái xử lý giải mã cảm chuyển động của mắt), tâm lý học lượng tử, liệu pháp trạng thái bản ngã và liệu pháp cặp đôi tập trung vào cảm xúc như được mô tả trong cuốn sách Giữ chặt tôi của Tiến sĩ Sue Johnson.

giới thiệu trị liệu

Xin lưu ý: Tôi không có giới thiệu cho các nhà trị liệu trên khắp đất nước để đưa ra cá nhân.

Để tìm một nhà trị liệu, tốt nhất bạn nên nhận sự giới thiệu cá nhân từ những người đã có trải nghiệm tích cực và nói chuyện với một nhà trị liệu tiềm năng để tự mình kiểm tra. Hầu hết các nhà trị liệu sẽ trò chuyện ngắn với bạn qua điện thoại nếu bạn yêu cầu.

Bạn có thể tìm kiếm các nhà trị liệu được đào tạo về EMDR tại Hiệp hội Quốc tế EMDR (www.emdria.org). Trang web này bao gồm danh sách các nhà trị liệu được chứng nhận EMDR, nhưng cũng có nhiều nhà trị liệu EMDR xuất sắc không được chứng nhận.

Tôi cũng đề xuất liệu pháp tâm lý vận động cảm biến và liệu pháp lấy cơ thể làm trung tâm. Đối với liệu pháp tâm lý vận động cảm biến, hãy liên hệ với Pat Ogden, Ph.D., 303-447-3290, hoặc tìm kiếm trên Internet về "Foundation for Human Enrichment—healing chấn thương."

Đối với các cặp vợ chồng, tôi khuyên bạn nên sử dụng một người được đào tạo về liệu pháp cặp đôi tập trung vào cảm xúc. Gọi cho Viện Cặp đôi và Gia đình Ottawa, 613722-5122, hoặc truy cập www.iceeft.com.

Đối với những người có mối quan tâm về tình dục, bạn có thể truy cập Hiệp hội vì sự tiến bộ của sức khỏe tình dục (SASH), www.sash.net, nơi có thông tin về cưỡng bức

[information about sexual compulsivity and addiction. Again, there are many excellent therapists who deal with sexuality and sex addiction who are not listed on this Web site.](#)

Other Resources

[Brain Gym® International. Brain Gym includes simple sequences of exercises and movements to help a person calm down, focus, increase energy, concentrate, and create a positive mood. I have taken classes in Brain Gym and found it extremely helpful in lessening an overwhelmed feeling, enabling one to focus on one step at a time and gain confidence, whether it's cleaning out the basement or writing a book. It is simple and fun, and parents can participate with children. Check community education programs for local classes or visit \[www.braingym.org\]\(http://www.braingym.org\).](#)

[Emotional Freedom Technique \(EFT\). On the Internet, search for "EFT Home—World Center" to get information by Gary Craig, the creator of EFT. Books by Gary Craig are available from online booksellers. Another excellent manual is by James Mercola—search for "EFT manual" on \[www.mercola.com\]\(http://www.mercola.com\). Mercola's manual is accessible, easy to use, and alters the tapping technique to make it incorporate aspects of EMDR. I do not endorse the more recent claims for using EFT to create abundance and have perfect health and happiness, which go beyond](#)

the basic intention of EFT.

This is a self-help technique that uses tapping on a series of acupuncture points while saying an affirmation to help change negative beliefs to self-acceptance. An example of an affirmation could be: "Even though I got angry at my daughter, I completely and deeply accept myself." This approach fits with Buddhism in that it operates on the belief that transformation starts with acceptance in the moment. The basic aspect of EFT that I have seen to be helpful is using an affirmation while going through the acupuncture points.

There are numerous citations and claims about EFT that have emerged, but I am only talking about the basic teachings of Gary Craig and the manual by James Mercola. Craig also has a list of translations. There are many YouTube videos you can watch on the Internet.

There is also training available for therapists to learn to use EFT as part of counseling or psychotherapy.

và nghiện tình dục. Một lần nữa, có rất nhiều nhà trị liệu xuất sắc giải quyết tình dục và chứng nghiện tình dục không được liệt kê trên trang Web này.

Các nguồn lực khác

Brain Gym® Quốc tế. Brain Gym bao gồm các chuỗi bài tập và động tác đơn giản để giúp một người bình tĩnh, tập trung, tăng năng lượng, tập trung và tạo tâm trạng tích cực. Tôi đã tham gia các lớp học tại Brain Gym và nhận thấy nó cực kỳ hữu ích trong việc giảm bớt cảm giác choáng ngợp, cho phép một người tập trung vào từng bước một và có được sự tự tin, cho dù đó là dọn dẹp tầng hầm hay viết một cuốn sách. Nó rất đơn giản và thú vị, và cha mẹ có thể tham gia với trẻ em. Kiểm tra các chương trình giáo dục cộng đồng cho các lớp học địa phương hoặc truy cập www.braingym.org.

Kỹ thuật Tự do Cảm xúc (EFT). Trên Internet, tìm kiếm "EFT Home—World Center" để lấy thông tin của Gary Craig, tác giả của EFT. Sách của Gary Craig có sẵn từ các nhà bán sách trực tuyến. Một hướng dẫn tuyệt vời khác là của James Mercola—tìm kiếm "EFT manual" trên www.mercola.com. Hướng dẫn sử dụng của Mercola có thể truy cập, dễ sử dụng và thay đổi kỹ thuật khai thác để làm cho nó kết hợp các khía cạnh của EMDR. Tôi không tán thành những tuyên bố gần đây về việc sử dụng EFT để tạo ra sự dư giả và có được sức khỏe và hạnh phúc hoàn hảo, vượt xa

mục đích cơ bản của EFT.

Đây là một kỹ thuật tự trợ giúp sử dụng cách gõ vào một loạt các huyệt đạo trong khi nói một lời khẳng định để giúp thay đổi niềm tin tiêu cực thành sự chấp nhận bản thân. Một ví dụ về lời khẳng định có thể là: "Mặc dù tôi rất tức giận với con gái mình, nhưng tôi hoàn toàn chấp nhận bản thân mình một cách sâu sắc". Cách tiếp cận này phù hợp với Phật giáo ở chỗ nó hoạt động dựa trên niềm tin rằng sự biến đổi bắt đầu bằng sự chấp nhận trong thời điểm hiện tại. Khía cạnh cơ bản của EFT mà tôi thấy hữu ích là sử dụng một lời khẳng định khi đi qua các huyệt đạo.

Có rất nhiều trích dẫn và tuyên bố về EFT đã xuất hiện, nhưng tôi chỉ nói về những lời dạy cơ bản của Gary Craig và sách hướng dẫn của James Mercola. Craig cũng có một danh sách các bản dịch. Có rất nhiều video YouTube bạn có thể xem trên Internet.

Ngoài ra còn có chương trình đào tạo dành cho các nhà trị liệu học cách sử dụng EFT như một phần của quá trình tư vấn hoặc trị liệu tâm lý.